Rodica Tilianu

Bucătăria fără bucătărie

- extras -

de la pag 59 la sfârşit

DE CE MÂNCĂM?

Şi uite aşa, pas după pas, iată-ne reajunşi în acelaşi, aparent acelaşi punct, din care am plecat... Ce minunată este REVENIREA, întoarcerea înspre tine, cât mai aproape de tine...

Acum, ne-am întors, mai bogaţi puţin, măcar cu o prietenie, dacă soluţiile la nerepetarea consecinţelor ce ţi se bagă în ochi ale gestului banal de a mânca, nu le-am observat printre cuvintele rostite şi nerostite ale nopţilor ce le-am petrecut până în clipa prezentă, împreună. Şi dacă într-adevăr nu am întrezărit aceste soluţii, aceste alternative la *pâinea noastră cea de toate zilele,* te invit să le rostim, cu glas tare, poate le vom auzi chiar şi noi, identificând astfel că le putem folosi.

Am văzut, şi asta foarte clar că mâncăm dintr-o obişnuinţă pe care am deprins-o fără ştiinţa noastră, cu care am fost, fiecare dăruiţi de cei ce ne iubesc.

Mâncăm, nu pentru că ne este necesar ci motivat de această subtilă dependenţă de acest gest, iar consecinţele acestei ieşiri din legea necesităţii sunt mult mai limpezi decât o oglindă!

Cum s-ar spune, nemodificând nimic înseamnă că ne complăcem - ne facem în continuare plăcerea de complici la

propria ucidere - în aşa - zisele plăceri ale *mârşavei* papile gustative. Poate vei rămâne surprins să îţi spun, că soluţia de ieşire din acest cerc vicios, pe lângă foarte multe efecte (consecinţe) favorabile vieţii tale, îţi va aduce şi bucuria reală a unor gusturi pe care nici măcar nu 1e bănui ai că sunt, chi ar sub nasul tău, deci *plăceri* culinare şi mai rafinate decât îţi poţi imagina... Dar să nu dăm buzna, vom ajunge şi aici.

Soluţia, Prietene, indiferent de câţi ani ai, indiferent de poziţia pe care o ocupi în falsa (fără temei) ierarhizare a planului social, indiferent de cât de sănătos eşti dar mai ales dacă deja eşti *îmbolnăvit,* este aceea de revenire la o alimentaţie care să nu mai consume viaţa, ci care să o întreţină măcar.

Revenirea nu este nici uşoară, nici grea. Ea este sau nu este, fiecare fiind propriul lui judecător la nivel de verdict.

Dar să nu te aştepţi, ca odată decizia luată, domnişoarele obişnuinţe să devină impasibile, liniştite... Ele nu se vor lăsa aşa de uşor părăsite, au şi ele orgoliile lor, ambiţiile lor, prea tare s-au obişnuit să le hrăneşti cu atâta viaţă, ca acum să renunţe...

Şi pentru ca tabloul, imaginea de ansamblu a soluţiilor, a paşilor pe care putem să-i facem pentru a reveni la ceea ce îi este necesar vieţii pentru a trăi şi nu pentru a se consuma, haide să revenim puţin în intimitatea, în realitatea a ceeace deja am dezbătut atât de larg în paginile de până aici. Astfel, este foarte evident că fiecare dintre noi nu ne hrănim cu MATERIA mâncare, cu oul, cu carnea, cu cartoful sau mărul, indiferent de forma ei, ci mai ales cu ceea ce aduce fiecare această FORMĂ, în sistemul nostru - (cu informaţia, calitatea, energia înglobată în ea).

Este firesc ca atunci, dacă decidem să alegem de fiecare dată, o cât mai calitativă informaţie, energie, să tindem înspre adevărata noastră hrană: prana, acea hrană căreia i-am mai

putea spune şi cauzală, de dincolo de materie, de dincolo de formă.

Dar tot aşa, paşii fireşti ai revenirii la realitatea necesităţii în acest domeniu, nu pot să fie în lipsă de răbdare, în lipsa conştientizării (cunoaşterii) faptei, gestului de o face, ei fiind NECESARI şi uşor de făcut, observând câteva mici amănunte. Astfel, este foarte firesc că, pe fondul acestor obişnuinţe, mai întâi este necesar să ne dezintoxicăm de atâtea toxine cu care ne este îmbâcsit corpul fizic (organismul), ca să nu meregm mai departe şi să spunem realitatea că şi gândurile, şi trăirile, şi poftele, şi... ne sunt îmbâcsite de aceste toxine ale crimei pe care am mâncat-o până acum.

Ordinea, etapele, paşii pe care îi putem face se dezvăluie acum foarte uşor. Pentru a trece, a reveni, de la alimentaţia tradiţională (a uciderii, a urii, a obişnuinţelor), la ceea ce îi este necesar în realitate OMului, în ordinea inversă îndepărtării de această realitate, trebuie să înlocuim, să schimbăm mai întâi ceea ce mâncăm, să trecem de la o alimentaţie DENATURATĂ la alimentaţia NATURALĂ, la o HRANĂ VIE din punct de vedere calitativ.

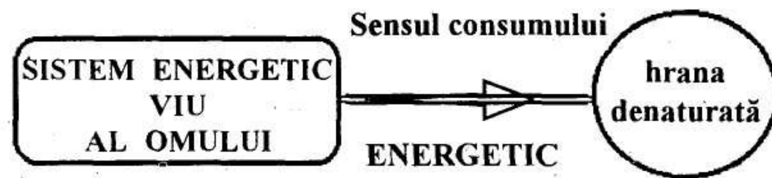
Am putea să observăm aici o nunaţă a tabloului ce s-a conturat, chiar legându-ne de imaginea acelei vorbe din bătrâni: *spune-mi ce mănânci ca să-ţi spun cum gândeşti...* Această nuanţă arată cam aşa:

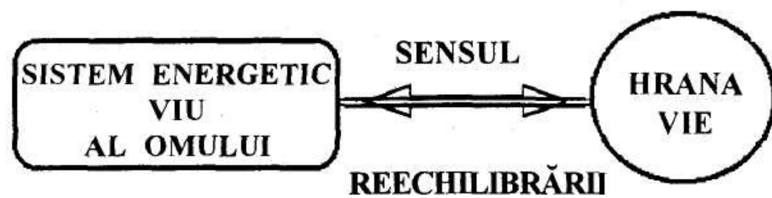
a) INTOXICAT - prin alimentaţia tradiţională, fiartă, prăjită, ucisă;

b) DEZINTOXICAT - prin HRANA VIE, naturală, necesară;

c) ARMONIOS - prin hrana cauzală, prana;

Iar pentru cei mai sceptici, sau pentru cei mai riguroşi sau mai academici, sau mai.... aceeaşi imagine ar putea să fie sugerată de'







Până şi pentru cel mai mare sceptic, o asemenea imagine este dincolo de cuvinte.

Fiecare dintre oameni, ştiind, este liber să aleagă, dacă va fi în una sau în alta dintre posibilităţile:

- de a se lăsa consumat de propria mâncare;
- de a folosi hrana vie şi a se echilibra, fără efort ci pur şi simplu mâncând.
- de a redeveni armonios, de a se reîntoarce la propria Iui condiţie, aceea de OM !



CE MÂNCĂM?

Iată-ne ajunşi pe un teritoriu unde, de acum, dacă decidem că suntem liberi să decidem, cunoaştem generic soluţia, pentru ca gestul nostru cotidian şi inconştient al mâncatului să se transforme, să-şi schimbe doar sensul, din consumator de energie a vieţii către acela de sursă a energiei vieţii.

Te văd zâmbind, Prietene! Şi îţi şi simt gândul de nelinişte dat de faptul că tu nu vei fi în stare să mănânci - să ronţăi ca iepurii - aşa cum s-a creat până acum imaginea că va trebui să faci. Dimpotrivă, şi tocmai pe acest teritoriu, avem şi timpul şi răbdarea să descoperim, tot împreună, şi în aceeaşi răbdare ce se poate mânca, ce îţi este necesar să mănânci, dacă vrei să nu mai fi bolnav, trist, agitat, speriat, ridat, însingurat...

Acest mod de alimentaţie, ca o primă etapă de revenire spre tinereţe, linişte, sănătate, bucuria de a trăi prinsă sub denumirea de Hrana Vie, nu este nici pe departe ceea ce imaginaţia îmbâcsită de atâtea grătare şi mititei ne-ar face să vedem. Dimpotrivă! Dar haide să o luăm cu binişorul, pentru ca tot ceea ce ne este necesar acum să desconspirăm, să ştim despre ce putem să mâncăm, să se evidenţieze.

Poţi să te consideri un fericit, pentru că ai la îndemână deja o suficient de mare experienţă anterioară acesteia a ta, pe

care să te poţi bizui, măcar ca punct de referinţă, fără a o crede, ci dimpotrivă, suspectând-o. Numai că îţi atrag atenţia că la nivelul consecinţelor, al rezultatelor, pentru a combate această soluţie, va trebui să demonstrezi, folosind-o, ca ulterior efectele să fie cele care să stea în picioare.
Ori, după o experienţă de trei ani, împreună cu toţi cei care au avut acest curaj, să nu le pese de ceea ce spun sau cred vecinii, străbunicii, doctorii docenţi, şeful de serviciu, ziariştii sau parlamentarii, soacra sau administratorul de bloc..., putem să afirmăm la nivelul faptei, că rezultatele folosirii hranei vii, consecinţele, sunt acelea care s-au reliefat, la nivel teoretic până in acest punct al discuţiei noastre, adică: FAVORABILE !

Te invit deci să nu crezi nimic din tot ce am povestit împreună până aici, chiar să verifici, dacă este sau nu adevărat.

Dincolo de orice impunere, de orice limitare, de orice definiţie, hrana vie ar putea să aibă trei repere de principii, generice. Astfel, pentru ca ceea ce se consumă, alimentele, să îşi păstreze calitatea de viu (energetic, informaţional), este firesc să:

- consumăm produsul şi nu producătorul, deci laptele şi nu văcuţa, oul şi nu găina, fructul şi nu copacul;

- să nu folosim pentru pregătirea acestei hrane o temperatură mai mare decât temperatura vieţii (temperatura corpului nostru fizic şi chiar aceea de rămânere în alimente a enzimelor), deci să nu folosim temperaturi de peste 36 grade celsius;

- să nu o facem ca pe o impunere, ca pe o reţetă *medicală,* ca pe un *tratament,* ci deliberat, ştiind că este un mod corect de

alimentaţie, un firesc de-acum al gestului nostru alimentar, ca şi cum dintotdeauna aşa am făcut, sau măcar cu bucuria unei noi experienţe, care rău nu poate să facă, ci eventual, numai bine.

Apropo de acest rău sau bine, dacă privim puţin în realitatea deciziilor noastre obişnuite, este foarte uşor să descoperim, că ceva, tot din acea zonă a noastră în care nu am avut curajul să pătrundem, ne face ca la modul obişnuinţei să ACCEPTAM MULT MAI UŞOR UN RĂU CUNOSCUT DECÂT UN BINE NECUNOSCUT, pe care să fim tentaţi măcar să-1 experimentăm.

Încet, răbdarea, şi ta de a experimenta, şi a mea de a-ţi împărtăşi din experimentul particular şi al acestor prieteni curajoşi care au acceptat să verifice acel rău necunoscut (şi acum sunt peste trei mii de curajoşi ai vieţii, de responsabili ai ei şi nu ucigaşi ai ei), aceeaşi răbdare care ne-a ajutat să ajungem, prieteni, până aici, ne va ajuta să vedem şi ce se poate mânca.

Cât despre răul care ţi se poate întâmpla respectându-ţi condiţia de om viu, acesta se situează în zona sănătăţii, a curăţeniei şi armoniei corpului fizic şi a restului întregului tău, gânduri, stări, sentimente, dorinţe..., în zona bunei înţelegeri cu tot ceea ce te înconjoară...

Pătrunzând cu ceva mai mult curaj în intimitatea a ceea ce este corect să consumăm, ca etapă primă a revenirii la realitatea acestui gest de a ne hrăni, trebuie să avem curajul şi să observăm că, din start, sunt câteva componente ale alimentaţiei tradiţionale de care va trebui să ne despărţim. Acestea sunt: sarea, zahărul, pâinea coaptă.

Asupra sării, dacă ai vreun dubiu de ce trebuie să ne despărţim, te invit să-i spunem atunci pe numele ei adevărat:

CLORURA DE SODIU, şi cred că acum nu mai ai nevoie de explicaţii. Ştiu, eşti disperat la gândul că mâncarea nu va avea un gust plăcut! Dimpotrivă, doar prin fierbere, produsele naturale îşi pierd gustul, devenind fade şi având nevoie de ceva care să dea cât de cât gust mâncării. Rămânând cu gusturile lor naturale, în care este inclus gustul sărat, toate produsele naturale au săruri în structura lor intimă, toate aceste alimente îţi vor satisface şi cele mai rafinate plăceri (dorinţe) ale gustului. Şi ca să fim şi mai bine înţeleşi, haide să ne reamintim că, printre primele recomandări ale unui medic (în majoritatea diagnosticelor), este recomandarea: regim fără sare! Ori, decât să o faci de nevoie, mai bine o faci de bună voie.

Asupra zahărului, nu ne vom opri cu foarte multe argumente, le vei putea găsi în oricare carte de chimie, el oricum nu este un produs natural, este, dimpotrivă, din ce în ce mai rafinat, astfel încât îţi spun (fără ca medicii, chimiştii, dieteticienii... să mă poată contrazice - ba dimpotrivă, datele lor ştiinţifice aduc argumentele necesare acestei afirmaţii): decât să consumi zilnic zahăr, este mai uşor să bei câte o picătură de acid sulfuric... zahărul este, cel puţin la nivelul satisfacerii gustului de dulce, foarte bine suplinit de mierea de albine, despre care, nu te teme, vei descoperi că o poţi folosi şi la prepararea unui tort natural, pe care, după ce îl vei gusta, îmi vei spune că nu ai mâncat ceva dulce atât de bun.

Am ajuns şi la pâine - şi aici, trebuie să-ţi recunosc sincer că şi eu m-am despărţit foarte greu de ea şi mai ales că nu am renunţat de la început, ci am eliminat-o treptat, chiar dacă încă, mă mai păcăleşte (bine că din ce în ce mai rar!) câte un corn cald. Pâinea se poate foarte bine consuma, fără nici un fel de teamă, dar pregătită aşa cum vei descoperi în reţetele la care, dacă vrei, te invit să ajungem.

Dar să nu părăsim acest subiect al elementelor pe care

trebuie să le excludem din obişnuinţa cumpărăturilor noastre, până nu observăm că este bine să nu ne lăsăm păcăliţi nici de tentaţia laptelui de la magazin, care este foarte bine pasteurizat, trecut prin toate rigorile unei tehnologii ce au reuşit să-i distrugă întrega calitate de natural, energetic viu, până a ajuns frumos ambalat, fie în pungi, fie praf în cutii...

Cât despre brânzeturi, este bine să le alegem pe acelea care în procesul tehnologic de preparare nu au inclusă fierberea, încălzirea peste 36 de grade celsius. Care ar fi acestea? Brânza proaspătă de vacă, caşurile proaspete, telemeaua. La telemea, trebuie însă să ştim că este sărată.

Cu asta s-ar putea spune că suntem pregătiţi să facem un pas mai departe, tocmai de aceea, te invit ca împreună să pegătim câteva meniuri, asta numai pentru ca tu să vezi, şi că se poate, în orice anotimp, să mănânci aşa, dar mai ales să ai bucuria să descoperi pe viu, rafinamentul gusturilor acestor bucate. Deci...



Totuşi câteva reţete

Nu te bucura prea tare, pentru că în timp ce vom mai povesti, va trebui să pui mâna şi să faci câte ceva din ceea ce

doreşti să gustăm împreună. Dar vei rămâne şi tu surprins, cât este de uşor, de faptul că devine o plăcere să găteşti - deşi termenul acesta nu mai poate să reprezinte realitatea pregătirii alimentelor - că din orele îrişiruite multe unele după altele, în care trebuia să stai în bucătărie, acum îţi va rămâne timp şi să faci ceea ce îţi face plăcere, cum s-ar spune, te eliberezi de robia bucătăriei, de sclavia gătitului, transformând-o într-o bucurie a unui joc nou.

Şi îţi propun să începem, pentru că tot este iarnă afară, cu ceea ce se poate, fără eforturi financiare, ba dimpotrivă, cu mari economii în acest domeniu (asta raportat Ia preţurile actuale ale acelor produse alimentare pe care noi nu le vom folosi), deci haide să începem prin a pregăti meniul unei zile din acest anotimp.

Îţi atrag atenţia în mod deosebit că aşa - zisele reţete nu

sunt nici limitative, nici stricte, că în sfârşit poţi să îţi foloseşti imaginaţia pentru a descoperi mereu altele, mereu noi combinaţii, în funcţie de gusturile tale, în funcţie de prilejul preparării, de starea ta... Ceea ce prindem acum sub forma unor reţete, sunt, fără pretenţia de a fi cele mai bune, doar mici puncte de plecare, de la care va trebui să ai doar curaj pentru a ajunge un *maestru în arta culinară !*

Iarna fiind un anotimp în care ţi se pare aproape imposibil să mănânci aşa fiind derutat de faptul că nu prea ştii ce s-ar putea găsi ca materii prime, îţi propun să compunem împreună meniurile pentru trei zile ale acestui anotimp.

Şi simt că este necesar să-ţi mai spun, înainte de a începe, că la început, de frica faptului că nu te vei sătura, vei fi tentat să îţi pregăteşti cantităţi foarte mari - oricum, la acest nivel nu sunt nici un fel de restricţii, nici un fel de interdicţii - ba chiar poţi să mănânci cât vrei... Ce pot să-ţi spun din experienţă este faptul că aceste mâncăruri te vor sătura, şi chiar cu cantităţi mai mici decât cele cu care erai obişnuit mâncând mâncărurile fierte (acelea neavând calitatea care să-ţi aducă ceea ce îţi este necesar, s-a creat de la sine dependenţa de cantitate mai mare). Iar pentru a te amuza un pic, să-ţi povestesc cum, la început, în primele zile, până când am realizat, mi-am dat seama de asta, şi fiind sincer şi eu speriată de faptul (mai ales obişnuinţa) că nu mă voi sătura, că nu-mi vor ajunge mâncărurile preparate, îmi făceam câte un castron din cele mai mari posibile, din fiecare fel pe care mi-1 pregătem. Încet-încet, mi-am dat seama că de fapt mă satur cu o cantitate mult mai mică decât aceea pe care frica de foame mă făcea să mi le pregătesc, şi astfel, am ajuns, prin experienţa particulară, să-mi reglez cantităţile pregătite.

MENIURI POSIBILE PENTRU IARNĂ

MICUL DEJUN : sandvici cu unt şi miere de albine, o cană de lapte crud, prăjitură cu nuci.
LA ORA ZECE : o portocală., un pahar de lapte bătut.
PRÂNZUL : aperitiv cu ţelină, ciorbiţă, chiftele cu sos, o bere.
CINA : salată de varză murată, mere.

MICUL DEJUN : ceai de plante, un sandvici cu unt şi brânză.
LA ORA ZECE : salată *boeuf,* un măr.
PRÂNZUL cârnăciori cu varză, tort, o cafea cu frişca. CINA salată de fructe.

MICUL DEJUN LA ORA ZECE PRÂNZUL CINA

cafea naturală, sandvici cu icre. un iaurt cu sâmburi de nucă. *'MITITEI* cu salată de ridichii negre, sandviciuri cu cremă de brânză şi o bere.

MENIU POSIBIL PRIMA VARA

MICUL DEJUN : o cană de lapte bătut.
LA ORA ZECE : sandvici cu brânză, un măr.
PRÂNZUL   : spanac cu ouă, prăjitură cu brânză.

CINA : salată de păpădie, sâmburi de nucă cu miere.

MENIU POSIBIL VARA

MICUL
DEJUN LA
ORA ZECE
PRÂNZUL
CINA

: salată de roşii cu
brânză.
: sandvici cu vinete,
caise. : ciorbiţă de
vară, sărmăluţe :
dovlecel cu conopidă.

MENIU POSIBIL TOAMNA

MICUL DEJUN : un ou moale la pahar, un ceai de plante.
LA ORA ZECE : roşii umplute cu brânză.
PRÂNZUL : ciuperci cu maioneză, tort de fructe.
CTNA : salată combinată cu brânză, fructe.

Toate acestea îţi par acum ceva ce nu vei putea să faci. Trebuie să-ţi spun că este deosebit de uşor... şi mai ales trebuie să ştii că odată ce ai luat această decizie, şi o şi faci, vei mai descoperi ceva deosebit, nu îţi vor mai fi necesare, atâtea mese, nu va mai fi necesar să depinzi de această obişnuinţă. Mie, spre exemplu, îmi este suficientă o cafea peste zi şi spre scară, o masă asortată Dar haide să luăm pe rând aşa - zisele reţete, să

vedem, în ce mod ţi le poţi pregăti. Şi pentru a fi mai ordonate, să le luăm pe grupe de mâncăruri:

SALATELE

Chiar dacă această denumire generică te duce cu gândul la ceva ce eşti obişnuit să însoţească un fel de mâncare, aceste salate despre care vom vorbi, sunt de fapt felul de mâncare în sine, ele fiind complete şi aducându-ţi toate acele componente de care tu crezi că ai nevoie.

Salatele sunt în general din legumele, zarzavaturile, fructele sezonului respectiv, tocate, date prin râzătoare, sau mixate, care se amestecă pentru armonizare cu una din soluţiile: maioneză, sos de maioneză, smântână, lapte bătut, sos tartar, maioneză de usturoi, lapte... în funcţie de imaginaţia ta. de ceea ce ai la îndemână, de gustul tău particular. încă o dată îţi spun, că aceste aşa -zise reţete pe care le vom povesti acum, vor fi pentru tine doar puncte de plecare, câteva idei de la care să pleci pentru a realiza foarte uşor acele preferinţe particulare.

Chiar dacă în pregătirea acestor minunăţii, nu vei mai folosi sarea (gustul adevărat al produselor nu mai necesită şi sarea), să nu te opreşti de la folosirea restului de arome naturale, aşa - zisele condimente, care te vor ajuta să aduci preparatelor, gusturi nebănuite. Şi ca să fie mai uşor, haide să vedem care pot fi aceste arome'.'

CONDIMENTE (*AROME)*

începând cu cele mai obişnuite: piper, enibahar, foaie de dafin, coriandru (pe care îl găseşti la orice plafar), cuişoarc, scorţişoară,nucşoară, cimbru, boia de ardei dulce sau iute, busuioc, pătrunjel, ţelină, leuştean, mărar,... 1ista o mai poţi îmbunătăţi. Toate acestea le poţi folosi, cele care sunt uscate, măcinate, astfel îneât să obţii un praf care va aroma şi fără fiprbere produsul în care vei folosi acest praf- chiar şi foile de dafin se pot mărunţi foarte fin în râşniţa de cafea. Acele arome care peste vară, primăvara sunt verzi, le vei folosi tocate fin şi este bine ca în anotimpul în care ele se găsesc din abundenţă, să-ţi pregăteşti prin uscare la umbră cantităţi suficiente pe care iarna să le foloseşti sub formă de praf din respectivele arome.

Ca şiretlic legat de arome să-ţi spun că atunci când vrei ca produsul pe care îl prepari să aibă gustul de carne poţi să foloseşti combinaţia de: piper, coriandru şi enibahar şi care alături de usturoiul folosit te va păcăli şi pe ti ne şi vjei crede că este *cărnăciorul <&t* care îţi este dor.

SALATA DE VARZA MURATA

Varza murată se poate folosi. cu foarte mult succes, întreaga iarnă, cu singurul amendament., că va trebui desărată, dacă este prea sărat conscrvată,*idică să se ţină în apă rece două trei orc şi apoi să se scurgă bine, înainte de a o folsi la preparare. Astfel, dintr-ocăpăţână mică vei

obţine un castron de salată din care rezultă cam 5 porţii, destul de mari. Varza se taie fideluţă, cât mai fin şi se amestecă cu una din variantele:

- o ceapă tocată mărunt, o cană de smântână mai groasă, piper, foaie de dafin măcinată, cimbru praf;

- ulei, piper, o linguriţă de muştar, se amestecă bine cu varza, apoi se încorporează brânză dată prin răzătoare;

- cinci căţei de usturoi bine pasaţi, o cană de lapte bătut, brânză de vacă (trei linguri mari), piper sau alte condimente,

- poţi să faci şi o salată mai exotică folosind aceeaşi varză tocată pe care o combini cu maioneză făcută dintr- un ou şi miezul de la zece nuci fie tocat (mărunţi t în pumni) fie dat prin maşina de nucă, cu usturoi şi condimente.

Iată cum, din aceeaşi varză poţi să faci mai multe salate diferite, ca gust şi aspect, şi va trebui să-ţi reamintesc că în felul acesta, continuând tu să adaugi şi alte componente vei putea să obţii şi alte salate de genul acesta, pe care dacă le vei consuma fie ca sandviciuri, fie ca atare, pot să constituie o masă care să-ţi satisfacă şi plăcerea, şi să te sature.

Oricăreia dintre variantele de mai sus poţi să-i adaugi, fie un morcov dat prin răzătoarea fină, fie o jumătate de cartof ras, fie o jumătate de sfeclă roşie, ţelină, ridiche neagră..., una sau mai multe din acestea, date prin răzătoare, astfel că vei obţine de fiecare dată

salată.

Dacă varza este prea acrişoară, după ce ai tăiat-o fideluţă, adaugă-i o linguriţă de miere de albine şi amestec-o bine, astfel ea va deveni şi mai gustoasa.

SALATĂ DE RIDICHE NEAGRĂ

Ridichea neagră se găseşte întreaga iarnă, fie la piaţă, fie la aprozare. Curăţată de coajă şi dată prin răzătoarea fină, se va combina cu o linguriţă de miere de albine (la o ridiche mijlocie), cu o linguriţă de suc de lămâie sau oţet de mere, piper, 2-3 linguriţe de ulei şi se amestecă bine, iată o primă variantă a acestei salate.

- ridichea dată prin răzătoarea fină, se combină cu: un morcov, un măr, un păstârnac şi o jumătate de sfeclă roşie (dată pe râzătoare), o ceapă tocată   mărunt, se adaugă cimbru şi   maioneză, deasupra se rade, puţină brânză;

- aceleaşi componente ca şi mai sus care se combi nă nu cu maioneză ci cu o cană de smântână şi i se pune mai mult piper;

- ridichea se spală bine fără a o curăţa, i se taie un căpăcel, i se scoate cu o linguriţă miezul astfel încât să rămână de o jumătate de centimetru. Acest miez se va folosi la una dintre salatele de mai sus iar ridichea se va

umple cu trei linguriţe de miere şi se va lăsa până a doua zi. Se obţine astfel un sirop deosebit la gust şi mult mai bun decât orice sirop pentru stări ale micilor răceli de peste iarnă.

SALATĂ DE SFECLĂ ROŞIE

Sfecla roşie se curăţă de coajă, se dă pe râzătoare (este mai gustoasă făcută pe cea fină) se amestecă cu o linguriţă de miere de albine (pentru o sfeclă mijlocie) puţin piper, suc de lămâie sau oţet de mere (o lingură sau două, în funcţie de gust), praf de chinion (dat prin maşina de măcinat cafea). Iată astfel o deosebit de gustoasă salată de sfeclă, căreia, dacăîn obişnuinţa casei este şi cu hrean, atunci poate fi combinată şi cu acesta, dat prin râzătoare.

- Salată de sfeclă roşie cu brânză şi maioneză: o sfeclă roşie mijlocie, dată pe râzătoare, se combină cu brânză de vacă proaspătă (3 - 5 linguri), se adugă piper, cimbru şi coriandru, se amestecă bine înainte de a se adăuga maioneza făcută dintr-un ou. Dacă această salată o aşezi pe un platou, o îmbraci în maioneză şi o ornezi cu felii de sfeclă şi rnăsline, o vei consuma cu şi mai multă plăcere.

- Salată de sfeclă cu ţelină şi smântână, o sfeclă şi o ţelină de dimensiuni apropiate, se dau prin răzătoarea

fină, se adugă o ceapă mijlocie tocată fin, piper şi o cană de smântână, se aşează pe platou, se îmbracă cu brânză rasă, se ornează cu feliuţe de sfeclă.

- Salată de sfeclă, ţelină şi măr, cu lapte bătut: o ţelină şi mere, astfel încât acestea împreună să fie cantitativ egale cu sfecla pe care o ai la îndemână, date prin râzătoare, se combină cu 7 căţei de usturoi bine pasat şi o cană de lapte bătut în care se încorporează o linguriţă de muştar şi condimente (arome după gust). La această salată merge foarte bine puţină scorţişoară, chimion şi piper.

SALATA DE CEAPA

Pentru aceste salate, ceapa se curăţă şi se taie peştişori (feliuţe subţiri), se pune într-un castron şi se amestecăbine cu o lingurăde miere (latrei cepe obişnuite) şi puţină zeamă de lămâie sau oţet - de preferat din mere. puţin piper. Se lasă astfel ceapa, cel puţin trei ore (cu cât o lăsăm mai mult, ea devine mai gustoasă), după care se amestecă cu o maioneză făcută din (două) ouă, mai tare, şi căreia i s-a dat un gust bun (cu muştar, condimente, verdeaţă...). Deşi la prima vedere nu te tentează o astfel de salată, dacă vei avea curajul să o încerci, ştiu sigur că nu-ţi va lipsi din meniul preferat.

- Aceeaşi ceapă, cele trei, pregătite ca şi mai sus, se mai amestecă, în loc de maioneză cu muştar (o lingură) şi două trei linguri de ulei şi o altă salată de ceapă

este gata, pe care o vei putea asorta oricărui sandvici, sau să o consumi pur şi simplu ca atare, mai ales dacă îi adaugi şi câteva măsline.

SALATĂ *BOEUF*

Oricât de mare ţi-ar fi prejudecata în ceea ce priveşte o astfel de salată cu care erai prea obişnuit ca să crezi că se poate şi altfel, trebuie să ştii că ea va fi la fel de bună dacă vei reuşi să-ţi depăşeşti propria prejudecată şi să încerci să ţi-o prepari. Vei curăţa cinci morcovi mijlocii sau trei mai mari, un păstârnac, un sfert de ţelinămare sau una micuţă, şi le vei da pe râzătoare. Cinci castraveţi muraţi mai mici sau trei mai mari îi vei tăia cubuleţe mici şi îi vei scurge bine, o jumătate de ceapă tocată mărunt, unpumndeciuperci tocate,şi un pumn de nucă măcinată, le amesteci pe toate, adaugi piper, puţin enibahar, muştar şi maioneza făcută din două sau treiouă. Dacă vei aşeza această salată pe platou şi o vei îmbrăca cu maioneză, ornată apoi cu cornetul cu maioneză şi cu ceva viu colorat, salata este gata, apetisantă, îmbietoare şi mai ales foarte gustoasă.

SALATA DE MORCOVI

Din trei morcovi mari daţi prin râzătoare obţii trei porţii bune de astfel de salată. Morcovilor le adaugi cinci căţei de usturoi pasaţi bine, piper, foi de dafin măcinate fin şi maioneză făcută mai acrişoară dintr-un ou. O poţi

aşeza pe platou sau într-un castron aspectuos şi să o îmbraci în brânză telemea dată pe râzătoare, o ornezi cu măsline şi puţină maioneză.

-O altă variantă de salată de morcovi, tot din trei bucăţi date pe răzătoarea fină, combinat cu piper, trei linguri de brânză de vacă, o lingură de muştar, cimbru şi puţină nucşoară (nu-i obligatorie), un pumn de măsline tăiate felii şi o cană de smântână.

-Trei morcovi raşi îi poţi combina cu o ceapă tocată mărunt, cu un castravete murat tocat şi bine scurs, multă verdeaţă tocată (sau praf pentru iarna), puţin piper şi un pahar de lapte bătut.

SALATA DE SALATA VERDE

Mai întâi să-ţi spun că de fiecare dată când ai salată verde în casă, poţi să aşezi pe platou, oricare altă salată din cele pe care deja le-ai aflat, pe frunze de salată verde, astfel aspectul platoului va fi şi mai deosebit. Salata verde o poţi pregăti fie ca atare, fie, în toate salatele pe care le-am povestit până acum, câteva frunze tăiate fin, care le va aduce, mai ales peste iarnă, culoarea verde, ce în acest anotimp ne cam lipseşte.

- O căpăţână de salată verde, după ce o speli bine, o tai fideluţă pe un tocător de lemn'şi cu un cuţit bine

ascuţit, îi adaugi o linguriţă de miere de albine, o lingură de oţet de mere, trei linguri de ulei, câteva măsline, câteva bucăţele de lămâie tăiate mărunt cu coajă cu tot, cinci căţei de usturoi pasaţi, piper şi brânză rasă.

- O căpăţână de salată verde, tăiată mărunt, o ceapă mijlocie tocată, o lingură de muştar, o linguriţă de miere de albine,, câteva picături de suc de lămâie, cinci sau şapte măsline şi o cană de smântână.

- Salata verde de primăvară, când se găsesc şi celelalte verdeţuri proaspete, se poate combina cu frunze de păpădie, lobode, spanac în părţi egale, tăiate toate mărunt, cu usturoi, pătrunjel verde şi mărar şi se combină cu maioneză sau smântână, piper, cu sau fără brânză. în primăvară se găseşte deja caşul proaspăt pe piaţă şi acesta se preteazji foarte bine la aceste salate.

SALATĂ DE TELINA

Ţelina curăţată şi dată prin răzătoarea fină, se combină cu usturoi pasat bine, cu piper şi o maioneză mai groasă, la care se poate adăuga şi o lingură de smântână. Se garniseşte foarte aspectuos cu măsline şi frunze verzi de salată, astfel poţi obţine un platou viu colorat şi foarte gustos.

în acelaşi mod, ţelina dată prin răzătoarea fină se poate combina cu o ceapă mijlocie tocată mărunt, cu verdeaţă, condimente şi smântână proaspătă.

SALATE DE PRIMĂVARA

Primăvara, când natura renaşte, ea ne dăruie o sumedenie de produse pe care le putem folosi în cele mai variate combinaţii, fără să ne temem că una nu se va potrivi cu cealaltă. Cea mai uşor de făcut salată de primăvară este din ceea ce găseşti într-o zi pe piaţă: lobode, spanac, ridichi de primăvară, ceapă verde, salată verde, urzici, verdeaţă, luate în cantităţi aproximativ egale, pe care le toci (tai) mărunt, cărora le poţi adăuga una dintre variantele:

- maioneză, piper, o felie de brânză telemea dată prin râzătoare;

- smântână, puţină brânză de vacă, o lingură de muştar, condimente;

- o linguriţă de miere de albine, frecată cu o lingură de oţet de mere, trei linguri de ulei şi o lingură de muştar.

SALATĂ CU FASOLE VERDE PROASPĂTĂ

Fasolea verde proaspătă se spală, se curăţă de codiţe şi se taie foarte mărunt, luând câteva păstăi aşezate paralel în mână şi tăiate deodată ca mici feliuţe subţiri. Se combină apoi cu o maioneză făcută gustoasă,

dar nu acnşoară, căreia i se adaugă usturoi tocat mărunt, şi foarte multă verdeaţă tocată, mărar, pătrunjel, cimbru, leuştean, ţelină. Fasolea astfel pregătită poate fi servită ca atare sau ca suport pentru chifteluţe, cârnăciori...

O altă varinată de salată cu fasole verde este dată de combinarea în părţi egale a fasolei tăiată ca şi anterior cu brânză de vacă sau telemea, cu ceapă tocată mărunt şi multă verdeaţă, cărora li.se adaugă la final pentru a le armoniza, o cană de smântână sau de lapte bătut.

SALATĂ DE VARZA DULCE

Pentru pregătirea salatelor de varză dulce, aceasta se poate da prin răzătoare, astfel va fi mai gustoasă, armonizându-semai uşorcu restul componenteLor. Dacă nu vrei să o dai prin răzătoare, atunci să o toci mărunt pe un tocător de lemn, să o pui într-un castron, unde, înainte de a-i adăuga alte componente, freac-o bine între mâini cu puţin praf de piper, astfel ea se va înmuia puţin şi se va îmbina cu aroma piperului. Varza, astfel pregătită, poţi să o combini acum cu:

- usturoi pasat, maioneză şi verdeaţă;

- ceapă tocată mărunt, brânză, muştar şi smântână;

- cu orice alte zarzavaturi sau legume pe care le ai !a îndemână, tocate sau date prin răzătoare, cu ceapă sau

usturoi, şi o cană de lapte bătut;

- cu piper ceva mai mult, o lingură de miere de albine, trei linguri de oţet de mere sau o lingură de suc de lămâie, trei linguri de ulei şi câteva măsline.

Oricare dintre aceste sortimente de salată de varză poate să devină suportul de varză tocată la sărmăluţele din varză dulce pe care le vom povesti ceva mai încolo.

SALATA DE RIDICHI DE PRIMĂVARA

Cam zece ridichi, spălate bine şi date prin răzătoarea fină sau tăiate mărunt, se pot combina cu o lingură de muştar, o lingură de miere de albine, puţină zeamă de lămâie, trei linguri de ulei, verdeaţă (în mod deosebit mărar) tocată fin, trei cepe verzi tăiate fin, şi puţină brânză dată prin râzătoare, piper sau alte condimente. Ridichile se pretează în egală măsură la combinare cu maioneză sau smântână, dar să nu .uiţi verdeaţa tocată, care nu trebuie să lipsească de la nici o salată, mai ales atunci când ea se găseşte din belşug în anotimpul de primăvară sau vară.

SALATĂ DE ROŞII

Roşiile tăiate felii rotunde, destul desubţiri, presară-lc cu piper, ulei şi suc de lămâie, verdeaţă tocată mărunt şi astfel vei obţine o salată care se pretează fie ca atare,

fie lângă un alt fel de mâncare, făcută pe bază de brânză. Poţi în egală măsură, chiar peste salata astfel pregătită, să pui brânză telemea dată pe răzătoare şi astfel ea va deveni şi mai completă..

SALATA DE CONOPIDA

O conopidă potrivită, după ce o speli bine, dă-o prin răzătoare, adaugă-i maioneză multă, usturoi sau ceapă verde tocată fin, mult mărar verde tocat, piper, şi astfel salata cea mai gustoasă pe care ai crezut vreodată că o vei putea imagina, este gata. Conopida, tocată mărunt sau dată prin răzătoare, se poate adăuga oricărei alte salate, dându-i un gust deosebit, în cantitate egală cu restul de componente, combinate fie cu maioneză, fie cu smântână groasă şi proaspătă, fie cu lapte bătut.

SALATA DE VARA

Vara este şi ea foarte darnică la nivel de ceea ce ne este nouă necesar în anotimpul respectiv, astfel că din tot ceea ce se găseşte: roşii, castraveţi, ardei, ceapă, verdeaţă, dovlecel, vinete, gogoşari... se poate face fie salată combinată, fie din fiecare în parte, cu aceleaşi, maioneză, smântână, lapte bătut, ulei şi muştar, sau chiar alte sosuri picante pe care tu le imaginezi. Să nu uiţi condimentele, verdeaţa tocată şi eventual brânza.

SALATA DE VINETE

Vinetele se curăţă de coaja colorată', se dau prin răzătoarea fină, se lasă cam o jumătate de oră să-şi colecteze sucul, de care se storc apoi bine (între palme),-Este necesară această operaţie de stoarcere a vinetelor, altfel, aceastea vor avea un gust prea aspru. în acelaşi fel se procedează şi cu dovlecelul care trebuie, după ce îl cureţi de coajă şi de sâmburi, să-1 dai prin râzătoare şi să-1 storci. Cantitativ, la trei vinete potrivite, îţi este necesar un dovlecel mijlociu. Amesteci vinetele cu dovlecelul, îi adaugi maioneză şi usturoi sau ceapă tocată, piper şi de acum, salata de vinete este gata, şi cu acelaşi gust cu care erai obişnuit şi până acum să o consumi, cu câtă plăcere, vara.

HREANUL

îl poţi folosi, în oricare dintre salate, câte o jumătate de rădăcină dată prin răzătoarea fină, sau poţi să-1 pregăteşti, doar pe el, pe lângă alte feluri de mâncare. Astfel, după ce îl cureţi bine şi îl dai prin răzătoarea fină, combină-l cu miere de albine (la trei rădăcini potrivite o linguriţă de miere), zeamă de lămâie, pune-1 într-un borcan bine închis, şi astfel ai în frigider, la îndemână, ceva gustos lângă brânză, alte salate, la sandviciuri...

SOSURI

Acestea sunt fie aşa cum ai observat deja, de legătură pentru salate, şi le vom lua pe fiecare în parte, pentru a vedea cum se obţin, fie sosuri pe care le poţi servi la *felul doi* al unui meniu complet. Oricare dintre sosurile care urmează să le trecem în revistă se pretează să fie el însuşi un fel de mâncare, pe care să-1 poţi consuma ca atare, să-1 pui pepâincsaupepâinicădegrâu şi astfel să obţii multe sortimente de sandviciuri.

îţi fac o mică propunere, ca de acum, nemaifolosindu-ţi întreg arsenalul de cratiţe, oale, tigăi, tefloane, kukte... şi altele asemănătoare lor, dispensează-te măcar de o parte din ele şi cu banii obţinuţi să-ţi cumperi un mixer (ARGEMIX este foarte bun şi la ora la care scriem aceste rânduri, el costă înjur de douăzeci de mii), astfel încât, prepararea acestor sosuri să-ţi devină foarte uşoară, o joacă chiar. Cu timpul, îţi vei da scama că nu ai făcut o investiţie proastă, fiind mulţumit de uşurinţa cu care vei putea să ic descurci la pregătirea hranei vii. Şi toate acestea şi în vederea faptului, că încet şi cu răbdare, după ce vei avea deja organismul dezintoxicat de toxinele ce acum îţi fac zilele amare..., vei vedea că mai sunt încă paşi posibili, iar unul dintre aceştia este al trecerii înspre o alimentaţie mai fină, mai păstoasă, o aşa - zisă a doua etapă. Dar aceasta, mai încolo, deocamdată, mixerul te poate ajuta la pregătirea acestor primi paşi.

SOSUL MAIONEZA

Este foarte important să reţii că la consumarea oului, nu este bine să alegi doar gălbenuşul, astfel din întregul energetic (calitativ) al acestuia, te-ai priva de una dintre componentele sale. Maioneza se poate face, foarte gustoasă, şi cu albuşul, deci cu oul întreg, chiar dacă prin această afirmaţie îi voi supăra pe acei bucătari tradiţionali, care nu o fac. Pentru pregătirea maionezei, dacă nu ai un mixer, atunci separă la început gălbenuşul de albuş, pune-1 într-un castron, adaugă unui gălbenuş o linguriţă de muştar (să.nu fie iute), şi cu răbdare, toarnă ulei, amestecând cu o lingurăde lemn, până reuşeşti să încorporezi în jur de un sfert de litru de ulei. Astfel, obţii o maioneză foarte groasă, cărei a îi poţi încorpora albuşul bătut spumă. în funcţie de unde vei folosi această maioneză, o vei condimenta ca atare, fâcând-o dacă este cazul mai acrişoară, cu zeamă de lămâie, sau, după caz, cu smântână, şi cu condimente. Dacă ai un mixer, pune oul întreg într-uri vas mai mult înalt decât lat, adăugân-du-i o linguriţă de muştar, ulei, fără frică şi mixează-le, adăugând încă de d,ouă-trei ori ulei, până îl încorporezi • pe tot Pot să-ţi spun din experienţă, că dacă vei folosi anexa cu cuţitaşc a mixerului, poţi să pui de la început tot uleiul şi într-un minut de mixare, maioneza este gata, foarte pufoasă şi tare în acelaşi timp.

ULEIUL

Este de preferai să încerci să foloseşti uleiul care nu estesuper-rafinat, procesul lui tehnologic fiind ceva mai blând în această situaţie. A început să se găsească pe piaţa noastră şi acel ulei care este de preferat: uleiul presat la rece. Saudacăîţi poţi permite financiar, inegală măsură este bun, uleiul de măsline, care este obţinut tot prin presare la rece, deci cu întreaga calitate a acestuia.

SOS PICANT

Freacă bine o lingură de muştar (care nu este iute) cu o linguriţă de miere de albine, piper, coriandru şi enibahar, şi un pahar de ulei, adăugându-i la final câteva picături de zeamă de lămâie. Acest sos se obţine uşor. şi se poate pune pe orice combinaţie de zarzavaturi, legume... tocate sau date prin râzătoare.

SOS PICANT CU USTUROI

O căpăţână de usturoi curăţat şi bine pasat, fie prin presa de usturoi, fie cu lama cuţitului pe un tocător de lemn, fie în pisălogul (piua) de usturoi, se amestecă foarte bine cu o lingură de muştar (care să nu fie iute) şi i se încorporează treptat, ca la maioneză, cam un pahar

de ulei, adăugând din când în când şi câte o picătură de apă rece. Se obţine astfel, un sos de consistenţa maionezei, aşa zisa maioneză de usturoi, din care se poate folosi cu succes la salate sau la pastele de brânză de care vom vorbi mai încolo

SOS PICANT CU ROŞII (*KETCHUP)*

Cantităţile pe care le expun acum, se raportează la trei roşii mari şi coapte, pe care le vei toca foarte mărunt, le poţi chiar măcina sau mărunţi cu anexa cu cuţite a mixerului, sau le poţi da prin râzătoare. Separat, dizolvă bine trei linguri de muştar cu o lingură de oţet. adaugă trei linguri de miere de albine ca să se dizolve şi ea în această pastă, adaugă în continuare trei linguri de maioneză de usturoi (reţeta precedentă) şi următoarele condimente: piper, coriandru, cimbru, foi de dafin, enibahar. boia de ardei şi multă verdeaţă tocată mărunt Combină roşiile tocate cu această pastă obţinută şi vei avea un sos deosebit de gustos pe care îl poţi folosi chiar şi ca atare.

SOS TARTAR

Fă o **maioneză dintr-un** ou, căreia adaugă-i trei castraveţi muraţi, tocaţi mărunt şi foarte bine storşi de zeamă, adaugă puţin piper şi o lingură de smântână groasă, multă verdeaţă tocată mărunt, în funcţie de gustul pe carc-1 preferi.

SOS DE CARTOFI *(PIURE)*

Singurul amendament la acest sos este acela că va trebui consumat destul de repede, deci să nu-1 pregăteşti cu mai mult de trei *ore* înainte de a-1 folosi, pentru că, în contact prelungit cu aerul cartoful îşi va modifica culoarea, în rest, este deosebit de gustos şi uşor de pregătit. La maioneza dintr-un ou, adaugă-i trei cartofi curăţaţi şi daţi prin răzătoarea mică (fin), cinci căţei de usturoi pasat bine şi o lingură de smântână dulce. Mai poţi adăuga piper şi verdeaţă. O altă variantă, dacă dispui de mixer cu cuţite, pasează în mixer cu puţin lapte dulce cei trei cartofi, astfel vei obţine o pastă de cartofi, căreia îi poţi adăuga smântână şi condimente, usturoi, verdeaţă.

SOS COLORAT

Oricăruia dintre sosurile pe care le-am expus până aici, poţi să-i adaugi câteva picături de suc concentrat de sfeclă roşie, astfel că gustul nu i se modifică, dar vei obţine sosuri deosebite, pe care poţi să le foloseşti cu foarte mult succes şi la mese mai festive, fie în preparate, fie ca ornamente.

GRÂUL

în foarte multe reţete de acum încolo, voi folosi denumirea de grâu înmuiat, astfel că haide sâ vedem cum se pregăteşte acesta. Se alege grâul de impurităţi, se spală bine şi se pune în apă nu foarte rece, astfel încât să fie întreaga cantitate de grâu acoperită de apă. Din şapte în şapte ore, se schimbă apa de pe grâu, astfel încât, de fiecare dată, să nu punem mai rece decât înainte. După o zi, dacă grâul este recoltat în anul respectiv, acesta îşi va dezvolta deja bobul, devine moale, astfel încât se poate consuma. Dacă grâul este recoltat de peste ani, ci se va înmuia mai greu, de aceea, să-l pui din timp la această operaţie de înmuiere.

În oricare dintre salatele de până aici, sau sosuri, poţi să adaugi una - trei linguri de grâu înmuiat şi scurs de apă (într-o strecurătoare şi îl laşi să se scurgă singur). Astfel, salatele respective vor deveni absolut complete, şi nu îţi va mai fi necesară pâinea. Poţi, în egală măsură, ca în farfuria în care te serveşti ca să mănânci, să-ţi pui câte o lingură de asemenea grâu, şi să le combini în timp ce mănânci, pentru a avea un înlocuitor pentru pâine.

Grâul înmuiat, astfel obţinut, se poate da şi prin maşina de *tocat carne,* şi se obţine o pastă, pe care, atunci când îl vom folosi în reţete, îl vom numi grâu înmuiat şi măcinat, şi vei şti la ce facem referire.

Şi ca să nu trecem de acest domeniu al grâului fără să folosesc prilejul de a-ţi spune, află, dacă nu ştiai, că

armatele romane nu-şi cărau cirezile cu porci după ei ci fiecare soldat. avea la brâu un săculeţ special pentru grâu astfel că un pumn de grâu pa care îl ronţăia în timp ce se deplasa îi *ţinea şi* de foame şi de sete, fără să-i fie necesar altceva .. Şi încă este una din cele mai *admirate* (dacă acesta poale să fie un lucru de admirat) armate ale istorici. Astfel, romanii au descoperit guma de mestecat naturală...

CIORBE

Nu este nici o glumă, nu am de gând nici să le păcălesc, dar ciorbele se pot pregăti, cu acelaşi succes în ceea ce priveşte gustul acestora ca şi când ar fi dintre cele cu care crai obişnuit, ncfolosind însă focul Ea, cu cât va sta mai mu li, cu atât va deveni mai gustoasă (mai armonioasă la gust).

Pentru a pregăti ciorba, indiferent de sezon, poţi să foloseşti ca vas, direct vasul pentru supă de la serviciul de masă. Dacă nu ai un asemenea vas. foloseşte un borcan mai marc, sau orice alt castron care să nu fie de metal In acesta vei pune, pe rând. cele necesare obţinerii ciorbei. Ca lichid, poţi să foloseşti, fie borş de tărâţecarc să nu fie foarte acru, fie zer de lapte, fie pui şi simplu apă. Cu fiecare dintre ele. ciorba va avea un gust diferii. Şi ca să nu existe nici un dubiu, haide să luăm câteva variante de asemenea ciorbe care se pot pregăti in fiecare dintre anotimpuri.

IARNA

Taie mărunt (sau dă prin răztitoarca marc) următoarele: trei morcovi potriviţi, un pătrunjel rădăcină, un păstârnac. o jumătate de ţelină. un cartof mijlociu, o ceapă mijlocie, o sfeclă roşie mai mică, trei frunze de varză murată (se poate şi fără), cinci căţei de usturoi şi punc-lc în vasul respectiv, adaugă una din cele trei variante de lichid, zece boabe de piper, trei foi de dafin întregi, o rămuricădc cimbru uscal, acoperă cu un capac şi pune vasul, nu în frigider, ci la temperatura camerei. A doua zi. ciorba este gata. nu trebuie decât să o serveşti. Poţi să-i adaugi în farfurie, smântână sau chiar smântână bine bătută cu un ou şi puţin oţet cu aromă de tarhon. ardei iute. cum îţi este obiceiul. Singurul cusur pe care poţi să-1 găseşti acestei ciorbe, ar fi faptul că-i lipsesc aburii.

Ciorba de mai sus va avea o tentă roz, de la sfecla roşie Poţi, într-o altă variantă, să nu pui sfeclă, ci mai multă rădăcină albă şi. dacă ai verdeaţă, fie uscată fie proaspătă, pune-i fără frică deasupra.

PRIMĂVARA

In acest anotimp, când apar acele minunăţii ale naturii renăscute, în fiecare zi poţi să faci o altă ciorbă, astfel încât, una dintre componente să devină predominantă. Vei putea să faci. astfel, ciorbă de salată

de lobodă, de măcriş, de urzici...
Poţi să foloseşti şi rădăcinile proaspete de zarzavaturi, tăiate mărunt (cu cât sunt mai mărunt tăiate, cu atât se armonizează mai repede şi vor avea consistenţa mai moatas atunci când sunt consumate). La acestea, , adaugă trei frunze de salată verde, trei frunze de lobode verzi, trei frunze de lobode albe, şi trei de lobode roşii, o legătură de măcriş, o grămăjoară de urzici, ceapa verde tocată mărunt (trei fire), un fir de usturoi verde tocat mărunt, o legătură de pătrunjel verde, una de mărar, şi câteva frunze de leuştean tocate mărunt, adaugă lichidul, câteva boabe de piper, o felie de lămâie, cu coaja cu tot, şi las-o până mâine. Drcgc-o cu smântână sau cu smântână bătută cu un ou, sau pur şi simplu consum-o aşa cum este. îţi repet că, cu cât vor fi mai fin tocate, şi rădăcinile şi frunzele pe care le pui în ciorbă, cu atât ea este mai armonioasă.

VARA ŞI TOAMNA

Deja având acum experienţă, poţi să faci ciorbe cu alte gusturi, pentru că vei putea în aceste anotimpuri să foloseşti la pregătirea lor şi roşiile pe care le vei tăia în cubuleţc mici şi ardeii, şi gogoşarii, şi zarzavaturile care sunt proaspete. în acelaşi mod, ca şi până acum, pune m castron fie în părţi egale, fie cu un gust (aromă predominantă) toate cele necesare şi lasă până a doua zi. Vara şi toamna, este bine să foloseşti la aceste ciorbe varaza dulce, care îi dă un gust deosebit de plăcut, şi să nu ignori nici guliile.

Poţi să-ţi pregăteşti astfel, ciorbă de varză, pe care o vei aroma cu mai mult cimbru verde, varza fiind predominantă faţă de celelalte componente, ciorbă de fasole verde, ciorbă de gulii...

Îţi spun sincer că mi-ar face multă plăcere să mă inviţi la o asemenea ciorbă... Este una dintre mâncărurile preferate mie.

SUGESTII PENTRU FELUL *DOI*

Chiar dacă repetăm puţin, este momentul să ne reamintim că de aceste mofturi cu trei mese principale şi cu trei feluri de mâncare la o masă, se scapă foarte uşor, trecând Ia acest mod corect de alimentaţie. Nu trebuie să o faci însă decât atunci când vei decide singur, când îţi vei da scama, şi asta va fi foarte curând, că-ţi sunt SUFICIENTE mult mai puţine mese, pentru simplul motiv, că acestea le vor *hrăni* mult mai consistent decât crezi tu acum - fără să fi încercai - sau decât crede *spaima ta,* nu tu neapărat, că vei rămâne flămând.

Până când vei avea aceste lucruri ca şi confirmări la ceea ce vei face, haide să inventăm împreună câteva şiretlicuri prin care să poţi avea aceste feluri doi, şi foarte aspectuoase, şi foarte gustoase, la masa ta.

SĂRMĂLUŢE CU VARZĂ MURATĂ

Dacă varza este prea acră sau prea sărată, este bine să o pui-în prealabil la desărat, în apă rece, după care vom pregăti frunzele pentru împachetat sarmalele. Acestea este bine să fie micuţe, astfel încât să nu necesite să fie tăiate cu cuţitul la servire. Pentru aceasta, din căpăţâna de varză să alegi frunzele cele mai subţiri, cărora să le scoţi nervurile din mijlocul frunzei. Dacă frunzele sunt potrivit de mari, atunci câte o jumătate de frunză va servi pentru o sărmăluţă. Dacă ele sunt în schimb mari le vei tăia, fiecare în jumătate, astfel ca dintr-o frunză să rezulte patru sărmăluţe.

Tot ceea ce a rezultat din pregătirea frunzelor de varză şi varza pe care nu am putut să o folosim drept frunze pentru împachetat se va toca mărunt, foarte fin chiar. Din aceasta, cam trei pumni ne păstrăm pentru umplutură, iar restul îl folosim pentru a obţine oricare dintre salatele de varză pe care le-am aflat anterior. Această salată va fi suportul de varză tocată al platoului cu sarmale, deasupra căruia vom aşeza, aranjate frumos, sărmăluţele.

Pentru umplutura sarmalelor îţi propun să încerci următoarelc varinate, fiecare dintre ele fiind deosebit de reuşite la gust:

- trei pumni de ciuperci tocate mărunt, cei trei pumni de varză tocată ce ţi-au rămas de la pregătirea frunzelor, o ceapă mijlocie tăiată foarte fin (tocată), un pumn de grâu înmuiat şi măcinat, un pumn de tărâţe de

grâu cernute în prealabil, piper, cimbru, enibahar şi coriandru măcinate fin, boia de ardei dulce, o lingură de ulei, verdeaţă tocată sau praf. pe care le frământi foarte bine cu un ou întreg şi umplutura este gata;

- trei pumni de ciuperci tocate mărunt, un pumn de varză tocată fin. trei pumni de nucă dală prin maşină, o ceapă mare tocată fi n, pi per, ci mbru. cni bahar şi. Coriandai fin măcinate, boia de ardei dulce, un ou întreg.

- trei pumni de nucă măcinată, un pumn de măsline tăiate fin, trei pumni de grâu fnmuiat şi măcinat, o ceapă (ocată, piper, cimbru şi enibahar fin măcinate, o lingură de brânză telemea dată prin răzătoare, un ou întreg.

Cu oricare dintre aceste compoziţii, şi nu numai, vei obţine un platou de sărmăluţe, pe care le aşezi deasupra salatei de varză, iar atunci când le serveşti, toarnă câteva şiruri de smântână deasupra platolului... Acum, nu le mai lipsesc decât aburii...

SĂRMĂLUŢE CU VARZĂ DULCE

Pentru a pregăti frunzele de varză dulce, vei proceda la fel, scoţând nervurile de la acestea, şi este bine să alegi varza care are frunzele mai subţiri, nu aşa de tare cărnoase. Potriveşti ca la varza murată, ca dimensiunea părţilor de frunză să fie potrivită sarmalelor mai mici. şi

fiecare frunză astfel obţinută o apeşi cu sucitorul de lemn, ca şi când faci tăiţeii, astfel ea se va înmuia puţin şi o vei putea folosi la împachetatul sarmalelor. Toate resturile din varza respectivă, nervurile şi acele frunze care nu au rămas potrivite pentru sarnale, taie-le mărunt, faci una dintre salatele de mai înaiite ca suport pentru sarmale. Umplutura va fi la fel ca şi pentru cele din varza murată, atâta doar, vara poţi să foloseşti şi roşiile în aceasta şi puţin ardei tocat mărunt, bineînţeles, multă verdeaţă tocată. Tot aşa, vara, în locul smântânii, poţi să pui deasupra sos picant de roşii, după reţeta de dinainte.

CIUPERCI

Ciupercile, bineînţeles cele comestibile, le poţi consuma fără nici o frică sau restricţie, crude, dar după ce le-ai spălat foarte bine în apă (poţi să foloseşti o periuţă ca şi. cele de unghii, destinată special - care merge de altfel şi la spălatul zarzavaturilor) astfel încât să fie perfect curate. După spălare? le pui la scurs, astfel încât să rămână fără apă, le toci pe un tocător din lemn folosind un cuţit ascuţit, şi astfel, ciupercile sunt gata să le foloseşti în oricare dintre preparatele de mai înainte, fie cu maioneză pregătită gustoasă, căreia îi adaugi, după preferinţă, ceapă sau usturoi, fie cu smântână şi multă verdeaţă, fie pur şi simplu:

- în castron pui ciupercile, presari piper bine măcinat, ulei şi zeamă de lămâie, verdeaţă tocată fin.

- ciupercile se combină foarte bine cu maioneză, măsline şi o lingură de smântână.

- un pumn de ciuperci, merge în oricare dintre salatele pe care le-am povestit deja.

- pentru o masă festivă, poţi să faci ciuperci cu maioneză, cu multă verdeaţă şi să umpli roşii de mărimi egale cu această compoziţie, sau ardei de culoare galbenă, pe care îi tai în lungime, cu codiţă cu tot, astfel încât să fie ca nişte coşuleţe lunguieţe.

Dacă le vei orna cu maioneză sau brânză, sau verdeaţă, vei avea platouri deosebite, şi nu numai ca aspect!

Este bine să reţii că ciupercile rămân mult mai gustoase dacă le toci cu cuţitul dacât dacă le macini sau le mărunţeşti cu mixerul.

CHIFTELUŢE

Dintr-un bruş de brânză de vacă (cam trei sute de grame), conform proporţiilor de mai jos vei obţine în jur de doăzeci de chifteluţe identice la gust şi la aspect cu cele pe care atât de mult le aşteptai la meniul tradiţional. Pune brânza într-un castron mai mare, frământ-o bine şi

adaugă-i şapte căţei de usturoi, o jumătate- de ceapă tocată mărunt, un ou întreg, piper, enibahar. un morcov dat prin răzăloarea fină (se poate şi fără), verdeaţă tocată fin, un pumn de nucă măcinată şi atâta târâtă de grâu (cernută în prealabil) cât să obţii o pastă pe care să o poţi lucra (să fie ceva mai tare), şi cu palmele, formează din această compoziţie biluţe egale, pe care le presezi puţin între palme aşa încât să ia forma chiftelelor, le dai prin tărâţă cernută şi le aşezi pe un platou, peste frunze de salată sau peste un strat de brânză rasă sau pur şi simplu peste o salată.

Dacă dispui de mărar verde, poţi ca, în final, să rostogoleşti chiftcluţelc obţinute prin frunza de mărar tocată fin (sau de pătrunjel). Acestea vor avea alt aspect Poţi să faci şi un platou combinat din aceeaşi compoziţie a chiftelelor, dar cu cele două culori la exterior.

Această compoziţie pentru chiflele, poţi să o modifici după gustul tău, poţi să mai adaugi ciuperci şi unt, poţi să o faci fără nucă măcinată... Importante sunt condimentele care îţi vor aduce gustul respectiv. Trebuie să ai curaj să încerci şi o variantă proprie şi să o gustăm apoi.

Pentru un meniu legat încă de amintirile tradiţiei, vei putea servi aceste chi ftclc cu una dintre variantele de sos sau mâncărică, pe care haide să le trecem în revistă.

Chiftelele se pot servi, fie cu sos de tartar, fie cu o maioneză pregătită gustos căreia i se adaugă o lingură de smântână mai groasă şi dulce, fie cu o salată de roşii, cu ketchup, cu sos de usturoi, obţinut din maioneză, căreia i se adugă mult usturoi pasat, o linguriţă de miere de albine şi egal cu maioneza, smântână dulce şi groasă, mult mărar verde tocat fin, fie cu una dintre următoarele:

MÂNCARE DE DOVLECEL

Dovlecelul este bine să-1 alegi mai fraged. îl cureţi de coajă, de sâmburi şi-l dai prin râzătoare, după care îl storci bine între palme. în cantitate egală cu dovlecelul ras. adaugă-i acestuia o maioneză, usturoi pisat, cimbru verde sau praf, piper, o lingură de smântână şi mâncărica de dovlecel este gata.

În locul maionezei poţi să foloseşti o maioneză de usturoi căreia îi adaugi lapte bătut sau sana şi aceleaşi condimente.

SPANAC

Spanacul bine spălat şi scurs de apă se toacă foarte mărunt, merge şi măcinat sau pasat cu mixerul, adau-gă-i ceapă tocată şi câteva bucăţele de usturoi, piper şi maioneză mai tare. Şi la spanac, cantitatea de maioneză pe care o adaugi să fie cam egală cu cea a spanacului mărunţit. Se poate folosi şi a doua variantă de la dovlecel.

URZICI

Acestea se pregătesc identic cu spanacul, doar să le laşi cam trei ore înainte de a le consuma, ele fiind ceva mai dure, astfel că au nevoie de puţin timp ca să se armonizeze.

La spanac ca şi la urzici, poţi să-ţi prepari ouă *ochiuri în* felul următor: separă albuşurile de gălbenuşuri, cu grijă ca gălbenuşurile să rămână întregi, bate spumos albuşul, aşează-1 cu lingura deasupra spanacului şi fă-i un locaş (tot cu lingura) în mijlocul fiecărui allbuş, astfel ca să stea câte un gălbenuş. în felul acesta te vei păcăli şi pe tine şi vei crede că sunt ochiuri de ouă deasupra.

GULII

Le poţi pregăti, la fel ca şi dovlecelul, având grijă să pui multă verdeaţă. Dacă dispui de gulioare, pe acestea poţi sale faci umplute/astfel: cureţi guliile de coajă, le tai un căpăcel şi le scobeşti cu o linguriţă, atât cât îţi pemite dimensiunea guliei. Miezul obţinut îl foloseşti pentru a face mâncărică de gulii, la fel cu dovlecelul, iar guliile le poţi umple apoi cu oricare dintre salatele pe care le-am povestit până aici, cu umplutură de ciuperci, cu o compoziţie la fel celei pentru sarmale sau cu una din

următoarele:

PASTA DE BRÂNZA

Un bruş (cam trei sute de grame) de brânză de vacă, amcstecă-1 bine cu un ou întreg, o lingură de ulei, piper măcinat, astfel încât să devină o pastă fină. Dacă brânza " este mai uscată, poţi să-i adaugi şi puţină smântână-este bine ca de la piaţă să alegi brânza care este mai grasă, mai untoasă, aceasta înseamnă că ea a fost pregătită prin încălzire până la 40 de grade, adică aşa cum trebuie; când ca se încălzeşte mai tare, adică se face mai pripit, după ce se pune la scurs rămâne mai uscată şi mai zgrunţuroa-să

Adaugă-i acestei paste obţinute, o ceapă mare tocată fin, şi multă verdeaţă tocată.

Într-o altă variantă, în loc de ceapă, adaugă-i usturoi şi boia dulce de ardei, astfel, brânza va deveni roz.

PASTĂ DE BRÂNZĂ CU CIUPERCI

Aceleiaşi paste obţinute anterior, îi vei adăuga usturoi şi un pumn de ciuperci tocate, mult pătrunjel verde tocat.

PASTĂ DE BRÂNZĂ CU MĂSLINE

în acelaşi mod vei proceda cu pasta de brânză, căreia la final îi adaugi măsline din care ai scos sâmburii şi le-ai tăiat mai mărunt. Acestei paste poţi să-i adaugi şi. o lingură două de maioneză.' astfel ca va deveni mai aspectuoasă.

Iarna poţi adăuga acestei paste de brânză câte un morcov dat prinrăzătoarea fină, un castravecior murat tocat fin şi bine scurs şi ceva mai multă ceapă

Vara. adaugă-i roşu tăiate cubulcţe şi ardei verde închis tăiat cubulcţe fine. ast**fel.** pasta va fi foarte aspectuoasă Cu această pastă făcută vara poţi să umpli fie roşii, fie ardei kapia roşii, tăiaţi pe lungime astfel încât să fie şi codiţa la fiecare ardei. Aceşti ardei umpluţi sunt foarte *veseli* la aspect şi se pretează bine la orice masă festivă. Poţi să-i ornezi pe fiecare cu maioneză pusă cu un cornet şi cu felii de măsline

CÂRNĂCIORI

Combină în părţi egale grâu înmuiat şi măcinat cu nucă măcinată, adaugă ceapă tăiată fin, usturoi pasat, piper, cnibahar şi coriandru. boia de ardei dulce (ceva mai multă decât la restul preparatelor) şi frământă-lc foarte bine. Poţi să pui şi un pumn de ciuperci, dar nu este obligatoriu. Din acesta pastă obţinută, pregăteşte cu

palmele, sub formă de cârnăcion. atâtea porţii câte îţi sunt necesare şi pune-lc la frigider înainte de a fi servite, ungc-le cu puţin ulei. şi presară câteva firicele de boia dulce pentru a căpăta şi aspectul carnăciorului prăjit.

Dacă aceleiaşi paste îi adaugi brânză telemea şi ceva mai mult usturoi, mai puţină ceapă, iar la condimente pui şi foi de dafin măcinate şi .foarte puţină scorţişoară, ceea cc-ţi va rezulta, va avea gustul de MITITEI, cărora poţi să le dai forma respectivă şi să îi serveşi cu un sos picant

DULCIURI

Am aşteptat cu foarte multă plăcere momentul în care să ajungem la acest capitol al discuţiilor noastre, fiind unul din *domeniile* mele preferate Ceea ce va trebui să-ţi spun de la început este că spre deosebire de alimentaţia tradiţională, cu acele trei feluri, la trei mese diferite şi cu tot tacâmul respectiv, când vei decoperi bucuria acestui mod corect de alimentaţie, vei observa că un asemenea dulce poate să constituie el în sine felul de mâncare pentru masa respectivă, fiind, pe lângă foarte gustoase, mai ales foarte consistente... Şi uite aşa. avem toate şansele să redevenim copii, să ne întoarcem la acele momente în care. dacă ne întreba cineva ce am dori să mâncăm. îi răspundeam fără doar şi poale: *ceva dulce* '

Numai că de data aceasta, aceste dulciuri, nu au au cum să ne facă rău, ele aducând elemente absolut

calitative la întâlnirea cu noi.

Pentru a aroma acestc dulciuri, este bine să foloseşti arome naturale, de aceea, atunci când ai coajă de portocală sau de lămâie, nu le arunca ci taie-le cât mai mărunt, astfel încât să se poată usca cât mai uşor la umbră, iar după ce sunt bine uscate, dă-le prin maşina de cafea. Obţii, în modul acesta, arome naturale şi ieftine.

DULCE RAPID LA PAHAR

Grâul înmuiat, amestecă-1 cu miere de albine şi nucă, fie măcinată, fie sâmburii puţin sfărâmaţi, adaugă pentru fiecare porţie (pahar sau cupă de compot) câte o jumătate de linguriţă de cacao. Se poate servi deja. Acestei combinaţii poţi să-i adaugi orice fruct din cele pe care le ar la îndemână, tăiat cubulcţe, chiar de mai multe feluri, stafide, nucăde cocos măcinată, coji de portocală, o feliuţă de lămâic tăiată cubulcţc, cucoajă cu tot... Şi mai poţi să-1 serveşi chiar şi cu frişca deasupra, sau pur şi simplu cu o lingură de smântână.

Proporţiile pentru acest dulce sunt: la trei linguri de grâu înmuiat, şi una de nucă, adaugi o lingură de miere de albine. În rest, fără probleme. Singurul lucru de care trebuie să-ţi aminteşti şi asta la orice dulce care conţine grâu înmuiat (nemăcinat), este că, în combinarea cu miere de albine, grâul înmuiat începe să se întărească din nou. deci va trebui să combini doar acea cantitate care se va consuma, altfel, porţiile care rămân, vor fi cu grâul prea dur.

FRIŞCA

Se poate foarte bine bate frişca la fel ca şi cea pe care o făceai până acum, căreia la final îi adaugi o linguriţă de miere în locul zahărului. Să nu pui mai repede mierea, adică înainte de a fi bătută spumos frişca pentru că atunci, rişti să nu se mai bată. Din experienţă îţi potspunecăse face la fel de bine frişcaşi din smântână proaspătă, nu neapărat din acea frişca pe care o poţi găsi mai greu. Dacă smântână respectivă este prea groasă, adaugă-i înainte de a o bate, o linguriţă de lapte rece. De fapt şi smântână este bine să fie cât mai rece atunci când o baţi.

PRĂJITURA CU NUCA

Dintr-un bruş dc brânză proaspătă de vacă. căreia îi adaugi cam cinci linguri de miere de albine, trei pumni de nucă măcinată, 50 de grame de stafide, pe care le frământi foarte bine. faci între palme biluţe pe care le tăvăleşti prin nucămâcinatăşi le aşezi pe un platou. Dacă această compoziţie îţi va rezulta prea moale, şi este bine să ştii că atunci când frământi brânza cu miere, aceasta devine moale, adaugă mai multă nucă, până când vei putea să lucrezi foarte uşor pasta rezultată. Şi în acesta variantă poţi să adaugi: *cacao* - şi atunci vei avea prăjitura cu nucă şi cacao, *bucatele de fructe* - mai puţin

zemoase sau scurse după ce le-ai tăiat, *nucă de cocos.* Poţi să faci, din acelaşi bruş de brânză, pentru acelaşi platou, mai multe feluri, şi atunci vei avea o prăjitură asortată.

GĂLUŞTE CU PRUNE

Din compoziţia de mai sus, dar făcută ceva mai viguroasă adică cu mai multă nucă, poţi să faci biluţe, sfere ceva mai mari, în mijlocul cărora să pui câte o jumătate de prună în care, în locul sâmburelui, pui sâmbure de nucă. In acelaşi mod, poţi să faci şi prăjitură de caise, piersici, căpşuni... Dacă vrei ca fructele din interior să fie şi mai gustoase, pune-le cel puţin cu trei ore înainte de a le prepara, în miere de albine, iar sucul care-ţi rezultă. îl foloseşti în loc de miere la pregătirea *uimitului,* a compoziţi cu brânza şi nucile

TORT

Pentru **foile tortului,** haide să vedem două posibilităţi:

* grâu măcinat şi înmuiat. îl combini cu foarte puţină miere de albine, şi multe fructe, indiferent de care. Tăiate cubuleţe cu cât vor fi fructe mai parfumate, cu atât va fi mai gustos Astfel pregătit, lasă compoziţia

aceasta câteva orc bune să se armonizeze (poţi să o laşi şi până a doua zi). Atunci când tc-ai pregătii să faci tortul, verifică dacă este suficient de tare. adică să-l poţi lucra cu mâna. El nu trebuie să curgă. Dacă lotuşi este prea moale, adaugă-i fie nucă măcinată, fie tărâţe de grâu, cernute în prealabil, fie grâu măcinat, până când devine ca o pâslă foarte groasă. Aceasta o vei lucra sub formă de foi. fie pe un celofan, fie direct în mână şi să le aşezi pe un platou. Foaia o faci doar alunei când îi vine rândul să o aşezi, fie direct pe platou, fie peste cremă

* o altă variantă se poate obţine din grâu înmuiat şi măcinat, miere de albine, nucă măcinată, cacao, câteva stafide. Tot aşa ca şi mai sus. dacă îţi iese prea moale, adaugă-i nucă în plus sau pur şi simplu tărâţe de grâu.

CREMA

Iţi voi da doar o singură cremă, pe care tu poţi să o modifici în funcţie de preferinţă. Dintr-un pachet de unt, pe care îl freci foarte bine. elimină toată apa pe care o conţine, altfel, când vei amesteca untul cu mierea, se va înmuia. După ce este bine frecat şi toată apa eliminată, adaugă-i o sulă de grame de stafide măcinate. tic cu maşina de carne, fie cu mixerul, un sfert de lămâie cu coajă cu tot, măcinată şi ea. trei linguri de miere de albine şi un pumn de nucă măcinată

Acestei creme, poţi să îi adaugi. în ahă variantă.

cacao, sau puţin ness, nucă de cocos, smochine măcinate, o banană... şi vei obţine de fiecare dată altfel de cremă.

Pentru un tort din care să îţi rezulte cam douăzeci de felii este bine să faci crema din două pachete de unt.

Acum, ai foile pregătite, crema este gata, haide să aranjăm tortul.

Pe un platou de tort, presară un strat fin de nucă maci antă astfel încât, foaia de jos a tortului să nu se lipească de farfurie. Poţi acum să formezi prima foaie, căreia la margini îi dai un aspect cât mai rotund. Foaia poate să fie cam de două degete grosime. Aşează o jumătate din crema făcută din cele două pachete de unt, şi deasupra pune cu grijă încă o foaie de tort, aranjând denivelările inevitabile cu mâna. Cu un cuţit, aşează restul de cremă deasupra, nivelează aspectuos şi este gata pentru a fi ornat. Poţi să-i faci moţişoarc de frişca, să-i pui fcliuţc de fructe, să presari nucă, să presari nucă de cocos... în funcţie de imaginaţiata. De acum, se poale servi !

TORT CU FRUCTE ŞI FRIŞCA

în acelaşi mod ca şi mai sus, alege una dintre variantele de foi şi una dintre creme. Pregăteşte felii de fructe, care pot să fie felii de portocale, mandarine, banane, prunc |umătă|i, mere. căpşuni întregi... în funcţie de anotimp şi de fructele preferate. Aşează ca şi mai sus pe platou un strat de nucă măcinată, după care vei pune

o singură foaie. Şi crema îţi va fi suficientă dintr-un pachet de unt. După ce foaia de tort este aşezată pe un platou, pune în cerc, pe marginea acesteia, feliile sau bucăţile de fructe într-o bandă de lăţimea fructelor, pe toată marginea exterioară a foii. îţi va rezulta astfel un gol la mijlocul acestor fructe, pe care îl vei umple cu crema respectivă. Aşează ca ornament fructe şi deasupra cremei şi îmbracă totul în frişca aşezată cu un cornet.

FURSECURI

Din oricare variantă a foilor de tort, sau din compoziţie pe bază de brânză şi nucă (la fel ca prăjitura cu nucă) lucrează cu palmele biluţe pe care le dai prin nucă măcinată, apoi le presezi şi le dai iar prin nucă măcinată, ca să obţii rotocoale mici şi egale, ca şi fursecurile pe care le ştii foarte bine. Aşează-le pe *un* platou pe care ai presărat nucă măcinată, pentru ca ele să nu se poată lipi de platou, şi pune-i fiecăruia câte un moţ din oricare cremă: câte o bucăţică de fruct, un sâmbure de nucă înmuiat în prealabil în miere de albine, trei stafide...

In acelaşi fel, poţi să obţii fursecuri aspectuoase pe felii de fructe, tăiate rondele, pe care aşezi câte un picuţ de cremă şi un sâmbure de nucă. Fără frică, poţi să faci aceste rondele din felii de banane.

RULADA

Din compoziţia de bază a prăjiturii cu nucă, aşează pe un celofan o foaie dreptunghiulară de unu sau doi centimetri Pe o jumătate de foaie pe care ai obţinut-o astfel, pune crema ca şi pe un tort, făcută dintr-un pachet de unt. Rulează ajutându-te de celofan şi începând cu partea în care' ai pus deja crema, împachetează sulul obţinut în celofan şi pune pentru câteva ore la frigider. Când o serveşti, înainte de a o aşeza pe platou, rostogoleşte-o prin nucă măcinată sau nucă de cocos, aşează sulul astfel pătruns puţin cu nucă, tot pe un start de nucă măcinată pe platou şi îl vei servi felii.

O CAFEA RECONFORTANTA

Pentru o porţie de cafea, un pahar de lapte bătut sau pur şi simplu lapte pe care l-ai pus la prins (la acrit), adică laptele proaspăt, îl laşi într-un vas la temperatura camerei, până acesta îşi începe procesul natural de fermentaţie. Adaugă o lingură cu vârf de cafea ness, o lingură de miere de albine şi mixează-lc foarte bine. Vei obţine un pahar delicios de dulce rapid.

ÎNGHEŢATA

Deşi temperatura la care se face îngheţata nu este cea mai indicată pentru *congelarea* calităţii vieţii (nici nouă nu nc-ar place să ne pună cineva în congelator), dacă tot îţi este poftă de îngheţată, cel puţin să consumi una (acută din produse naturale, la un ou, o lingură de smântână, o lingură de miere de albine, o lingură de cacao sau aromă de fructe. Bate albuşul spumă, freacă bine gălbenuşul cu mierea, smântână şi cacaoa (sau fructele). încorporează albuşul bătut spumă, pune într-un vas mai mult lat decâi înalt şi pune la congelator.

Ne oprim aici cu sectorul dulciuri, pentru că ai deja multe puncte de plecare, de la care imaginaţia la te va ajuta să prepari adevărate bunătăţi în raport cu acestea. Trebuie doar să ai curaj, pentru că, de data asta, nu ţi se poate întâmpla să nu crească blatul de tort la copt...

Ar mai fi rămas încă mici amănunte să le povestim, şi chiar te invit să o facem !

CEAIUL

Ceaiul de plante, este bine să-1 prepari la rece, adică să pui de seara, într-un vas, apă rece, florile de plante, ceaiul, să acoperi vasul şi să-1 laşi până dimineaţa, când îl strecori şi îl îndulceşti cu miere de albine. îţi recomand,

ca în oricare combinaţie de ceai, să pui şi trei fructe de măceşe, uscate sau proaspete, în funcţie de sezon. Acestea îi vor aduce ceaiului tău o aromă plăcut acrişoară, iar ţie, foarte multă vitamina C.

CAFEAUA

Dacă foloseşti cafea ness, nu o fa. cu apă mai caldă decât 30 de grade, pentru că peste această temperatură, mierea de albine îşi pierde calităţile. Şi bineînţeles, că dacă îţi place cafeaua dulce, nu o vei îndulci cu zahăr, ci cu miere.

Dacă foloseşti cafea naturală, o poţi pregăti şi pe aceasta punând-o de seara, la fei ceaiului, direct în ceaşca din care va urma să o bei, şi acoperind-o cu apă călduţă. Dimineaţa, cafeaua cea mai minunată la filtru este deja pregătită, te aşteaptă doar să o bei !

OUL MOALE DE DIMINEAŢĂ

Fără nici o prejudecată, poţi să consumi oul moale care-ţi place atât de mult la micul dejun, dar pregătit astfel: pune oul întreg în pahar, amestecă-1 bine cu o furculiţă, adaugă-i o linguriţă de brânză de vaci şi puţin piper şi oul tău este gata. Dacă la început nu vei renunţa la pâine, atunci în loc de brânză poţi să-ţi pui în jjahar o

feliuţă de pâine, fărâmiţată. Este deosebit de gustos, şi într-adevăr hrănitor.

La pâine poţi să renunţi treptat, până atunci,mă-nânc-o liniştit, şi este bine să preferi pâinea neagră sau cea graham. Dar după ce vei face o încercare, vei fi surprins cât de bună este pâinea naturală, mai ales că ea se pretează şi la sandviciuri.

PÂINEA NATURALA

Pâinea naturală se poate prepara din faină integrală cernută prin sita rară sau pur şi simplu la un pumn de tărâţedegrâu, secară, mei şi 2- *3* linguri faină al bă pentru legat aluatul. De asemeni se mai poate prepara din germenii cerealelor de mai sus.

Să vedem acum modul de preparare. într-un castron pui 200 gr. faină cu tărâţe, drojdie cât o nucă şi apă puţină să iasă un aluat spre tare. Apoi împărţi aluatul în biluţe cât un merişor, îl presezi cu mâna în forma rotundă de cea. 5 mm şi lepui la uscat pe o skă, deasupra caloriferului sau vara la soare, să intre aerul pe toate părţile. Astfel uscate le poţi păstra câteva zile într-o pungă de plastic.

Pâini ca din germeni de grâu este şi mai bună dar necesită o perioadă lungă de pregătire. Pui la înmuiat 48 de ore 250 gr. de grâu, schimbă-i apa de două orj pe zi. Se aşează apoi pe o tavă şi se acoperă apoi cu o folje de polietilenă stropindu-1 cu apă caldă să fie mereu umed.

Vara încolţeşte în două zile. Când colţişorul este de doi milimetri, îl limpezeşti, apoi îl zvânţi într-un şervet curat, după care îl amesteci cu 3 - 4 linguri târâte. îl dai prin maşina de nucă. Din pasta obţinută se frământă un aluat tare, adăugând faină cât cuprinde. Apoi procedezi ca la reţeta de mai sus.

Dacă în aluat adaugi un pic de miere, brânză şi un ou, se poate consuma ca desert.

BEREA

Îi putem spune şi pâinea lichidă, dat fiind faptul că ea conţine, prin procesul de fermentaţie naturală, toate componentele pâinii, dar rămase naturale, nealterate de trecerea prin cuptor. Bineînţeles că, face excepţie de la acestea, berea care este pasteurizată.

De acum, dacă ai curaj, şi după ce vei experimenta câteva reţete, căpătând astfel încrederea care-ţi este necesară, poţi să le faci o surpriză prietenilor tăi buni, invitându-i, de ziua ta, de Revelion, sau cu o altă ocazie, la o masă pregătită fără foc. Ca să ai un punct de reper, haide să vedem cam care ar fi meniul unei asemenea mese!

Va fi probabi1 prima masă la care vei sta şi tu ca toţi ceilalţi musafiri, pentru că nu va mai trebui să alergi la bucătărie, între prăjitul grătarelor şi frecatul cartofilor pentru pireu, sau ca să fie supa cât mai fierbinte... De data aceasta, poţi să aşezi până la dulciuri, totul pe masa pe care o vei ornamenta cu flori şi lumânări !

Chiar şi la ornamentarea platourilor poţi să foloseşti petale de flori, în contrast cu culoarea platoului, astfel ele vor fi ca o mică paletă a anotimpului în care te afli.

Meniul unei asemenea mese poate să fie compus din: salată de icre (pe care să nu le faci cu gris, ci doar cu muştar, ulei, suc de lămâie şi apă rece, la final, puţină ceapă tocată fin), salată de ciuperci cu maioneză, salată de sfeclă roşie cu hrean, salată asortată de varză, salată boeuf cu ciuperci, platou cu chifleluţe, roşii umplute cu ciuperci, ardei umpluţi cu cremă de brânză, măsline, sos picant cu roşii, platou cu sărmăluţe şi smântână, cafea cu frişca, tort de fructe, prăjitură cu nuci, bere, vin natural sau şampanie dacă ocazia este şi mai festivă.

Unei asemenea *mese* nu-i rezistă nici cel mai încrâncenat în a spune că aşa ceva nu se poate...

Iată deci cam CE se poate mânca, astfel încât, hrana să nu mai fie_ consumatoare a energiei viului fiecăruia dintre noi.

Departe de a avea pretenţia că acestea sunt cele mai bune reţete, sau că lista posibilităţilor ar fi epuizată, ai acum la

îndemână câteva sugestii de la care eventual poţi să pleci pentru a-ţi construi propriile preparate. In egală măsură, mai poţi apela la două cărţi, care îţi vor lărgi paleta sugestiilor în acest domeniu: ***Hrana Vie*** a medicului elveţian **Ernst Gunther,** şi ***Bucătăria fără foc*** a doamnei **Elena Niţă Ibrian.**

Dacă nici acum nu eşti pe deplin convins de faptul că gestul de respect faţă de tine însuţi este NECESAR, îţi propun să faci o experienţă simplă, care te poate ajuta să vezi, la modul real, cum arată decizia în acest domeniu. Astfel, alege două roşii, din cele mai frumoase, cât mai la fel una cu cealaltă. Pe una dintre ele, fierbe-o în apătimp de zece minute după care, pune-le pe amândouă pe câte o farfurioară şi păstrează-le cel puţin 24 de ore, pe un raft al dulăpiorului din bucătărie (cel mai corect este să le păstrezi la 36 de grade, adică temperatura la care ele vor rămâne în interiorul tău, cel puţin cele 24 de ore). A doua zi, priveşte-le pe amândouă, miroase-le, şi apoi alege pe care doreşti să o consumi... Cam aşa arată, ca să numai vorbim de cum arată un grătar...

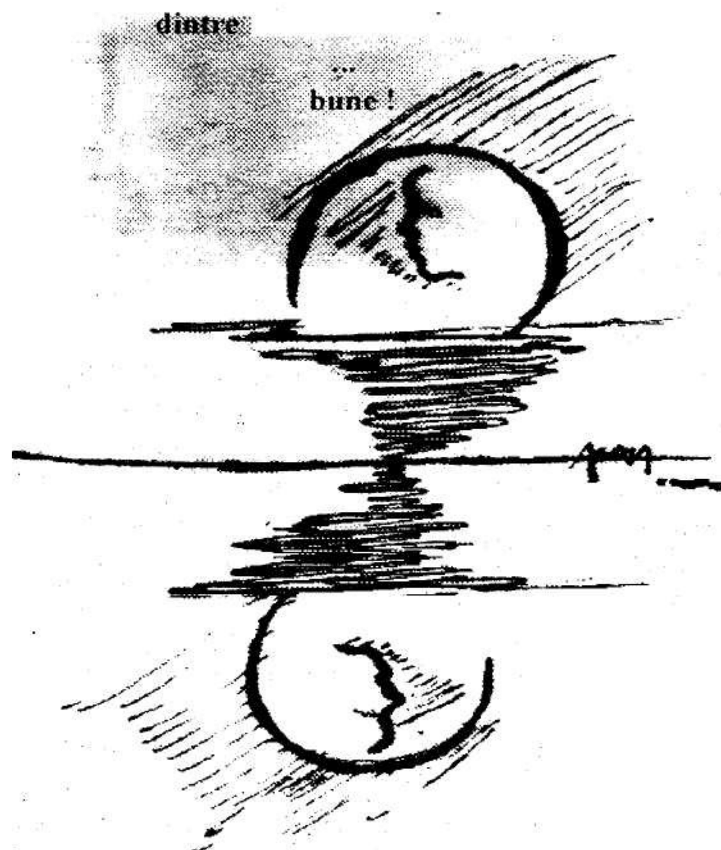
lată că, în răbdarea care ne-a fost mereu prietenă, am reuşit să trecem puţin în revistă ceea ce putem să mâncăm, astfel încât imaginea aceasta, dacă ne-a vorbit deja de la sine, putem să mai facem un pas, cel anterior fiind deja înfăptuit.

Imaginea aceasta rotunjită însă nu ne-a spus nimic despre ceea ce ar rezulta prin consumarea unor preparate de acest gen. Nici eu nu pot să fac mai mult decât să-ţi enumăr câteva din consecinţele pe care cei care au trecut la un asemenea mod de viaţă, le-au trăit, dincolo de orice teorii. în această listă se enumera şi consecinţele particulare, de aceea, nu-ţi voi vorbi în necunoştiinţă de cauză.

În cel mult trei săptămâni, dispar complet amintirile despre boală, preocuparea pentru sănătate şi se instalează o stare mai calmă, mai liniştită. După trei ani, sechelele

poliomiclitice vechi sunt dejadinamizatedin starea de stagnare, fiind semne clare că ceva bine se produce la acest nivel. Au dispărut total migrenele obişnuite, corpul a ajuns la o greutate armonioasă, şi s-au vindecat complet o sumedenie de diagnostice asupra cărora nu are nici un rost să ne oprim aici... Ridurile au început să dispară, firele albe să fie din ce în ce mai puţine, revenind adevărata culoare a părului...

Te îndemn deci, să nu ai curaj,
pentru că ţi se poate întâmpla
şi ţie unul aceste evenimente



CUM MÂNCĂM?

Prinşi de atâtea *reţete* cafeaua ni s-a răcit demult, deasupra oraşului este pace, o linişte care îmi reaminteşte de nopţile pe care le-am petrecut împreună, nopţile verii care a trecut... nopţile acestea... Cum s-ar mai putea spune, îi suntem datori răbdării (şi în realitate, ne suntem datori cu răbdare)... Acea răbdare care să ne ajute mereu, prin care putem să nu reacţionăm în nici una dintre situaţiile, dintre evenimentele pe care drumul nostru firesc le întâlneşte, ci de fiecare dată să preferăm să acţionăm. Mi se pare nefiresc cum oamenii nu-şi dau seama că atunci când reacţionează la întâlnirea unui eveniment (chiar dacă evenimentul este de a te călca cineva în tramvai- pe picior), evenimentul respectiv îi stăpâneşte. Nereacţionând ci preferând polaritatea cealaltă - acţiunea, devii stăpân (cunoşti, ştii, înţelegi) al evenimentului respectiv... Cât este de simplu să alegi între sclav şi stăpân...

Şi-acum, reîntorcându-ne la domeniul nostru, se pare că ne place foarte mult să fim sclavii propriii or noastre dependenţe de ceea ce am văzut până aici că este *obişnuinţa alimentară.* Şi măcar dacă am înţelege că în realitate, dependenţa de acel anestezic cu gust plăcut, mâncarea, dependenţa de acea picătură de drog, nc-am însuşit-o din exterior, ca o obişnuinţă...

Ne-am obişnuit să ne placă, să fie *bun Ia gust...* Uneori ne

dăm şi ultimii bani pe un asemenea gust, când în realitate, plăcerea durează atâta timp cât respectivul *moft,* indiferent că este o ciocolată, un grătar sau orice altceva, este în contact cu papilele gustative. După ce alimentul respectiv a depăşit acea zonă, odată ce a fost înghiţit, nu mai există acea plăcere, dimpotrivă, digestia, cu tot arsenalul ei de disconforturi... apoi mânerul acela... iată cum l-am tras după ultimii bani! Ne plătim cam prea scump propria decizie de sclav, decizia de *condamnat la penitenţă pe viaţă,* acesta penitenţă fiind inconşti enţa gestului, obişnuinţei noastre alimentare.

Dar dacă tu ai decis să te eliberezi, să-ţi semnezi prin propria decizie actul de eliberare din această **închisoare de cristal,** să transformi printr-un simplu gest statutul tău de sclav în stăpân, atunci, haide să mai avem puţin curaj, care în limita aceloraşi reguli la care am consimţit împreună: bunul simţ şi răbdarea!, să mai facem un pas intrând încă puţin în intimitatea propriilor gesturi. Vom avea şi de data aceasta surprize, jocul ne va respecta şi el, arătându-ne câte puţin din ceea ce ar trebui să facă parte din acest ritual al mesei.

Şi masa, gestul nostru de a mânca, este un adevărat **ritual,** este o întâlnire, o **relaţie** dintre cele mai intime, care SG produce între noi şi fiecare aliment pe care-1 mâncăm. Numai că uitarea, îndepărtarea noastră de realitatea noastră, a transformat aceste întâlniri în înfulecare, în a mesteca ceva cât mai bun şi mai mult... Pentru întâlnirea cu iubita ne pregătim, suntem atenţi, tandri, respectuoşi, observăm fiecare gest... După ce această iubită a devenit soţia, nevasta, ... aia..., să spunem că după câţiva ani, din aceste întâlniri, a mai rămas obişnuinţa, *ce rost mai are şi nu mai are nici o importanţă,* nu mai suntem atenţi, nici nu ne pasă cum arătăm, nici nuneaminitimcăexistăşi ton al vocii care să fie plin de căldură, ori tandreţe, este preabanal... după atâţia ani... şi atunci întâlnirile sunt fade, superficiale, ne

lasă un gust amar... Şi-avem dorinţele unor alte gusturi, pentru care suntem în stare să redevenim atenţi respectuoşi... până când şi această nouă relaţie intră în OBIŞNUINŢĂ... când uităm din nou şi ne lăsăm stăpâniţi, într-un cerc vicios, de către această obişnuinţă, nemaiînţelegând nimic, înstrăinându-ne, mai întâi de cei de lângă noi (pentru început tot aşa suntem obişnuiţi să dăm vina pe cel de lângă noi), ca apoi, cândva, să ne trezim, înţelegând că suntem înstrăinaţi de noi înşine, de fapt păcăliţi, stăpâniţi, sclavii propriilor noastre decizii de a ne complace în obişnuinţe.

în aceeaşi măsură, fără diferenţă de fond, deosebirea fiind doar la nivel de formă, oricare relaţie a noastră este o asemenea întâlnire, şi fiecare poate să aducă în viaţa noastră ceva miraculos, ceva plăcut, ceva nou... Şi asta se şi întâmplă, numai că neatenţia noastră este mult prea mare (ignoranţa, tradiţia, obişnuinţa) pentru a ne lăsa să vedem dincolo de ea...

Rămânând în aceeaşi imagine haide să pătrundem realitatea ei observând că ceea ce ne păcăleşte, bine ascuns în spatele obişnuinţei este senzorialul, dorinţa de plăcere, de satisfacere a acesteia, dorinţa de o excitaţie mai deosebită.. Şi este în egală măsură la fel, oricare ar fi natura *întâlnirilor* noastre: preferăm un film mai incitant, de senzaţii cât mai tari, o carte la fel, ziarele cele mai de scandal, şedinţele parlamentarii cele mai pline de controverse, mâncarea mai picantă, mai rafinată, o parteneră de sex mai incitantă.. Şi mult mai bine reliefăm realitatea acestei imagini dacă observăm că de fapt inconştienţa asupra a ceea ce facem (necunoaşterea, ignoranţa) ascunde şi obişnuinţa... Sau se ascund reciproc, una în spatele celeilalte, râzându-şi în mustaţă, de fiecare dată când ne mai păcălesc... Victimele acestei ignoranţe, acestei neatenţii la ceea ce facem, la ce este în jurul nostru, a confundării permanente cu ceva din exteriorul nostru ce ne-am însuşit ca tradiţii, ca

obişnuinţe, nu suntem decât noitinşine pentru că, în aceeaşi sinceritate şi mai ales curaj al a/irmaţiei, consecinţele sunt evidente, chiar dacă ne complăcem să le ignorăm şi pe ele, punându-le pe seama: *aşa este viaţa, aşa vrea Dumnezeu, toţi fac aşa sau păţesc aşa...*

Nu, Prietene, nu aşa este viaţa, nu aşa vrea Dumnezeu, dar de păţit, am păţit într-adevăr cu toţii aşa, fiind păcăliţi, victime ale menţinerii cu orice preţ ale unor tradiţii, în spatele cărora nu beneficiază decât ura, boala, tristeţea, orgoliile, teama, geloziile, sărăcia... care, nedesconspirate, ne pot păcăli şi în continuare!

La nivel alimentar, nu putem da vina pe nimeni, nici măcar pe mămica sau bunica, ce ne-au *ajutat* să devenim dependenţi. Nu le putem învinui pentru că ne-au predat această ştafetă, această tradiţie... Şi ele sunt aceleaşi victime... Dar putem, şi niciodată nu este prea târziu, să începem să deschidem ochii, să privim, să auzim, să vedem, să ştim... şi mai ales să revenim, pe acelaşi drum, acolo în punctul acela al drumului de unde a început rătăcirea, îndepărtarea de propriul drum.

Numai că, aşa cum îţi mai spuneam şi aseară, stăpânii noştri actuali, nu se vor lăsa uşor păcăliţi. Nici frica, nici obişnuinţa, nici senzorialul... Astfel că, numai de noi depinde dacă îi identificăm, dacă începem să îi vedem la faţă pe aceşti stăpâni. Simpla lor recunoaştere ne poate elibera din această sclavie.

Apropriindu-ne acum ceva mai mult de tărâmul iobăgiei noastre alimentare, prin care de fapt şi întreţinem întregul sistem *feudal* al acelora care ne furnizează sub etichete cât mai viu colorate şi mai strălucitoare, şi sub inscripţia *de produs alimentar,* cele mai denaturate, chimizate... produse. Glonţul cu efect întârziat - de şaptezeci de ani - frumos ambalat... !...

Va trebui însă să observăm aici două lucruri.

Să nu

ignorăm că şi cei ce produc, sau ne pun la dispoziţie aceste gloanţe sunt aceleaşi victime, şi asupra lor acest păcălici acţionează în acelaşi mod, dar mai ales să observăm, că gestul de a apăsa pe trăgaci, îl face fiecare asupra lui însuşi...

Acum nu ne rămâne decât, sa lăsăm toate armele şi să facem pace cu noi înşine, să ne aşezăm la masa tratativelor, fiecare cu el însuşi, cu cărţile pe faţă, identificând că un rezultat de pace la aceste tratative nu vor avea alt beneficiar decât VIAŢA, cu întreaga ei bucurie de a se manifesta, de a nu mai fi ucisă, îmbolnăvită, ridată, însingurată...

Ştiind că tu deja ai făcut armistiţiu cu tine, că ai decis să nu îţi mai faci rău cu *tacâmurile tale,* haide să vedem cam în ce mod se poate trece la o alimentaţie corectă.

Cel mai important lucru este să nu o faci din constrângere sau ca pe un regim alimentar, de slăbire sau de tratament.

Dimpotrivă, fă-o cu cea mai mare bucurie şi detaşare. Cu aceeaşi bucurie cu care un condamnat la moarte primeşte graţierea, ca soluţie pentru a trăi.

Personal, ca o experienţă pe care ţi-o împărtăşesc, am trecut dintr-o dată, fără să amân decizia în clipaîn care am aflat informaţia că se poate şi aşa. Nu am ezitat deloc, tocmai pentru că aşteptam de o viaţă ca ceva să se întâmple, să găsesc o soluţie. Simţeam că ceva din ceea ce fac, nu este aşa cum ar trebui să fie, dar nu aveam la îndemână decât ceea ce tradiţia, prin cei ce o făcuseră, mi-a dăruit. Ce pot să-ţi spun e că, în ciuda aşteptărilor celor din jurul meu, de la şefii de serviciu până la ultimul prieten, care se aşteptau să dau *ortul popii* trecându-mă bineînţeles prin toate atributele posibile între a fi înebunil şi a fi trecut la o *sectă* -, nu am crăpat de loc, şi nici nu am de gând să o fac, ba dimpotrivă, de atunci şi până astăzi, nu am mai folosit nici un medicament (deşi stăteam destul de bine la arsenalul diagnosticelor)... şi cel puţin faptul că de atâtea

nopţi, deşi uneori ţie îţi este somn, stăm şi povestim despre toate acestea, este o dovadă a faptului că nu sunt lipsită de loc de acea *putere de muncă.*

Nu există un mod anume în care să produci transformarea obişnuinţelor alimentare. Tu singur decizi! O poţi face fie "dintr-o dată, fie treptat, fără impuneri, fără restricţii. Dacă decizi să o faci mai brusc (şi asta este bine în situaţiaîri care eşti dezenergizat, în care te-au păcălit şi pe ti ne mai m ui te di agnosti ce medicale), atunci este bine ca dacă vezi că se repetăj) dorinţă de ceva, satisfă-o, fără să te superi pe poftă. Vei putea să te superi pe tine, dacă aceasta va reveni mereu, şi te va păcăli, sub diferite pretexte, semn că încă te mai stăpâneşte (că nu te-ai eliberat de ea).'

Treptat, vei descoperi singur bucuria unor întâlniri de calitate, a întâlnirilor cu hrana din ce în ce mai bogată în informaţia vieţii.

Ce anume vei face la aceste întâlniri, de tine depinde. Aşa cumdepindedetinedacăobservinunaţamaicaldăap arfumului nou al iubitei tale, tot aşa de tine depinde dacă observi în ce culoare s-a îmbrăcat un măr pentru a te întâlni... în aceeaşi măsură în care de tine depinde dacă fiind împreună cu iubita îţi păstrezi nervii cu care ai venit din societate sau renunţi, bucurându-te, trăind clipa prezentă, tot de tine depinde ca întâlnirea între tine şi o portocală să fie armonioasă...

îţi propun să mai avem puţin curaj, în aceeaşi curiozitate a copilului cu sufletul curat, care doreşte să decopere cât mai multe şi să lăsăm ca această întrebare pe care ne-am pus-o: *Cum mâncăm?,* să se desfăşoare prin trei imagini în faţa noastră. în liniile cele mai largi, am văzut deja cum ne pregătim alimentele. Am mai putea să fim atenţi la nuanţa pe care o vom descoperi aflând cum alegem alimentele şi cum le consumăm.

Dincolo de ceea ce am văzut deja că se poate şi cum

anume se poate pentru a ne pregăti alimente care să nu ne facă rău, a căror consumare să aibă consecinţe din ce în ce mai favorabile vieţii, am putea să mai ridicăm puţin măcar un colţişor al vălurilor ce ascund realitatea şi să vedem, dacă în procesul de pregătire al alimentelor, nu mai există câte ceva, ce deşi ne spunem în diferite împrejurări că este aşa, obişnuinţa noastră de a nu fi atenţi la ceea ce ne spunem, nu ne lasă să ne şi auzim, ce anume ne spunem. Chiar şi tu, mai la începutul acestor discuţii, mi-ai afirmat că **mâncare ca la mama acasă, nu ai mâncat niciunde!** Şi fiecare dintre noi avem această cunoaştere. Sentimentul, realitatea acestei simţiri estejustificată pe deplin. Toate mâncărurile pe care mama ţi le pregăteşte sunt impregnate (la un nivel foarte intim - şi să ne reaminti m drumul alimentelor până la întâlnirea cu tine) de căldura sentimentelor mamei, de iubirea cu care ţi le pregăteşte şi mai ales de bucuria cu careţi le dăruie... Chiar şi o simplă tigaie de cartofi prăjiţi pe care mama ţi-i pregăteşte te bucură mai mult (te satisface, îţi conferă mai multă bucurie subtilă) decât cele mai sofisticate şi scumpe în acelaşi timp preparate ale celui mai luxos restaurant...

Dacă de la farfuria de cartofi prăjiţi pe care mama ţi i-a pregătit cu atâta i ubi re, pe lângă informaţia denaturări i energiei vieţii, te încarci, primeşti întregul sentiment al iubirii mamei, haide să vedem, cam ce anume primeşti, la nivel subtil, ca informaţie, de la o masă copioasă pe care o serveşti, silit de împrejurări sau pur şi simplu pentru că se poartă, la unul din cele mai luxoase restaurante...

Care este informaţia alimentelor (cu care acestea vin la întâlnirea cu tine) până în momentul în care ajung pe masa bucătarului şefpentru a le pregăti, am văzut, ştim deja. De aici, acestor informaţii subtile înglobate în realitatea alimentelor respective li se adaugă agitaţia celor din bucătăria restaurantului.

nervii celor ce sunt nemulţumiţi de munca ce o fac în acea bucătărie imensă, nemulţumirea lor pentru salariile pe care le au, orgoliul bucătarului adjunct care ţine să îi demonstreze, în timp ce pregăteşte escalopul cu ciperci, şefului de restaurant, că el este mai bun decât actualul bucătar şef..., nervii chelnerului care de dimineaţă este în picioare, şi deşi îţi zâmbeşte condescendent, abia aşteaptă să pleci odată cu invitaţii tăi cu tot, să-şi termine şi el munca... Şi, după o asemenea masă, care poate te-a costat o avere, ajungi acasă, mai mult flămând, parcă nemulţumit, neînţelegând nimic din această aventură, neştiind de ce ai această stare. Singurul care se simte bine acum când ai ajuns acasă, este orgoliul, care se împopoţonează în satisfacţia de a-şi fi permis o asemenea masă... înstrăinându-te, tot mai mult de tine, prin propria lui satisfacţie...

Imaginea aceasta ne relevă clar că nu este lipsit de importanţă, la nivelul calităţii, al informaţiei, energiei alimentelor, modul în care acestea sunt pregătite. De acum poţi să ştii că, decât să serveşti pe cineva cu o masă pe care să o pregăteşti cu nervi, cu ciudă, înjurând şi întrebându-te de ce eşti pedepsit să ai musafiri şi oare cu ce ai pătimit în lumea asta ca tot pe tine să cadă beleaua de a face atâta mâncare, mai bine iartă-i pe respectivii musafiri şi nu-i servi cu nimic... Le faci un mai mare bine... Această stare este valabilăşi pentru momentul în care îţi pregăteşti, chiar pentru tine, masa. Fă-o de fiecare dată cu bucurie, în cât mai deschisă colaborare cu ceea ce pregăteşti, fără nervi, fără agitaţie ci cu bucuria prieteniei faţă de tot ceea ce urmează să combini în mâncărurile respective. . ÎN realitate bucuria prieteniei faţă de tine însuţi...

Chiar dacă nu te aşteptai la asemenea ascunzişuri ale celor mai intime realităţi ale întâlnirilor noastre la nivel alimentar, realitatea lor este dincolo de suspiciune... Este nevoie doar de puţin bun - simţ pentru a identifica această

realitate... Este necesar să redevenim prieteni cu noi înşine pentru ca prietenia aceasta să se poată manifesta, pentru ca armonia acestei prietenii să ne salveze de perpetuarea unor consecinţe nefavorabile care nu se mani fesi ă împotriva altcuiva decât împotriva noastră...

Depăşind această zonă a modului în care se pare că este corect faţă de noi înşine să ne pregătim alimentele, să mergem încă un pas rrtai departe, pentru a putea vedea, cam în ce mod este posibil săne alegem alimentele. Şi haide să facem împreună un drum la piaţă, pentru a ne face cumpărăturile necesare. La modul cel mai obişnuit, ne facem o listă logică a celor ce ne sunt necesare, suntem foarte raţionali chiar şi în această plimbare la piaţă... Şi uităm acel proverb *socoteala de acasă nu se potriveşte cu cea din târg...,* care ne spune el ceva, dar noi suntem prea serioşi pentru a putea să vedem şi să auzim, dincolo de raţiunile noastre, despre care atât de clar, tot ce am povestit până acum ne arată ca este de fapt împotriva realităţii vieţii noastre... Şi aici, este foarte evident că suntem în aceeaşi ilegalitate, despre care am mai pomenit într-una din serile pe care le-am petrecut împreună. Din aceeaşi uitare, ignorăm o lege a realităţii, pe care de altfel o învăţăm şi la şcoală, acea lege a rezonanţei. Ea se manifestă, indiferent de faptul că noi avem sau nu conştienta ei, numai că fiind inconştienţi, prin raţionalitatea noastră, facem totul împotriva acestei legi, astfel că, legea însăşi, nerespectată impune pedeapsa... şi aceasta nu este la nivelul unei amenzi în bani, nici al unei penitenţe cu privare de libertate, într-o închisoare la marginea oraşului, aşa cum se întâmplă în cazul nerespectării conştiente sau inconştiente a legilor sociale. Poliţistul care ne surprinde traversând departe de trecerea de pietoni este firesc să aplice pedeapsa legii, o amendă... în acelaşi mod, legea vieţii, nerespectată, ne aplică amenzile sale... Numai că viaţa, principiul care se manifestă

doar prin şapte legi, este mult mai îngăduitoare decât ne putem da seama. înainte de a ne respecta prin aplicarea *pedepselor* atunci când suntem în afara firescului vieţii, ne ajută prin aceste consecinţe vizibile asupra noastră, tocmai pentru a avea şansa să observăm, să vedem că anumite gesturi ale noastre sunt incorecte faţă de noi înşine, faţă de viaţa pe care o avem la dispoziţie, pe care o manifestăm, fiecare. Astfel gesturile noastre respective, care ne fac rău să nu mai fie repetate, să nu mai fim în afara acelor minime necesităţi prin care viaţa să se poată manifesta în armonie, în bucurie, în pace.

Dacă poliţistul care ne vede că traversăm şoseaua prin locuri în care viaţa nostră este pusă în pericol, nu ne face atenţi prin acea amendă, avem toate şansele ca data viitoare, efectul să fie acela de a fi călcaţi de o maşină... Amenda poate fi văzută acum ca o consecinţă clară, ca o clauză la legea cauzei şi efectului, pe care dacă o observăm la timp, ne scutim de a ne întâlni cu efectul propriei ieşiri din lege: accidentul. Dar putem, tot atât de bine - şi din păcate o facem foarte des - să ignorăm aceste consecinţe, dimpotrivă să dăm vina pe poliţist, să îl înjurăm, ca şi cum el ar fi de vină pentru fapta că am traversat prin afara legii... Iată cum tot de noi depinde, să observăm, să fim atenţi la ceea ce se întâmplă cu noi şi în jurul nostru, să avem acel minim simţ bun de a observa mai ales^ consecinţele şi de a nu repeta gesturi, gânduri, acţiuni, fapte... ale noastre care au consecinţe clar negative asupra noastră...

Să ne reîntoarcem acum pe drumul către piaţă având încă în mână lista de cumpărături pe care am conceput-o la nivelul cel mai raţional posibil. Pe această listă se află printre multe altele, mere roşii. Răzbatem împreună, întreaga piaţă, luând în piept atâtea gânduri ale celor ce sunt în marea de oameni a acestui 1 oc, atâtea agitaţi i şi frământări..., căutând cu înverşunare mere roşii... Peste tot, de pe toate tarabele ne zâmbesc îmbiindu-

ne sale luăm cu noi, mere galbene. Dar ştim prea bine cane plac cele roşii şi aşa ne-am şi propus pe lista de cumpărături... Se pare că de aici începem să ignorăm legea rezonanţei, din care, măcar de la fizică, putem să ştim că nu ne putem întâlni cu ceva ce nurezonăm. Esteexclus şi foarte bineden onstrat, argumentat chiar de către ştiinţamaterialistă... De data i ceasta, nu observăm că dacă am întâlnit mere galbene, rezonăm cu această culoare, şi că ne încrâncenăm zadarnic şi ne enervăm fără motiv că nu găsim mere roşii... într-o altă exprimare, nu suntem atenţi să observăm, că dacă mere galbene am întâlnit, cu acestea am rezonat, înseamnă că acestea ne sunt necesare... Şi dacă am fi şi mai atenţi, am putea, prin această lege a rezonanţei să mai cunoaştem multe realităţi despre starea noastră din momentul întâlnirii (rezonanţei) cu ceva ce ni se pare doar întâmplare... Nu este nimic întâmplător în Univers... iarăşi facem afirmaţia că aceste aparente întâmplări sunt legităţi pe care încă nu le cunoaştem... Iată cum putem foarte bine să cunoaştem despre noi înşine, prin simplul efort de a fi puţin atenţi,că dacă într-o zi, am dat tot peste persoane nervoase, agitate, aceste întâlniri nu sunt întâmplătoare, şi că vina nu este a celor cu care ne-am întâlnit, ci propria noastră stare de nervozitate, de agitaţie (foarte bine ascunsă chiar şi în spatele unor zâmbete false, forţate) ne pune, prin legea rezonanţei în întâlnire cu acele persoane... Atunci când suntem liniştiţi, veseli, armonioşi, *întâmplarea* ne va aduce în cale persoane de aceeaşi calitate, stare (nivel energetic, vibraţie) cu noi...

Revenind pe tărâmul alimentar, iată că putem să folosim aceste informaţii, ştiind că atunci când, deşi ne-am dus în cămară să ne luăm conştient câteva produse din care să ne pegătim mâncarea, dacă de pe raft ne zâmbeşte (observăm, găsim mai repede decât ceea ce am avut în intenţie să luăm din cămară), cu totul altceva, înseamnă că acel ceva ne este atunci

necesar... Şi toate acestea, dincolo de orice frământare, de orice preocupare de genul: *oare astăzi ce voi mânca ?*

în felul acesta, jocul poate să ia locul frământării, să ne salveze de aceasta, eliberându-ne de ea...

Iată-ne ajunşi acum foarte aproape de acea zonă în care putem să completăm imaginea ritualului şi cu subtilitatea faptelor noastre descoperite de zona întrebării cum consumăm alimentele.

Zadarnic mama ţi-a pregătit cu cea mai mare iubire posibilă cel mai minunat meniu, zadarnic a dăruit această mâncare cu cele mai înalte sentimente de respect, de iubire, dacă atunci când tu le consumi eşti furios, neatent, preocupat de problemele de la serviciu sau de la şcoală, incapabil, din necunoaştere, să trăieşti clipa prezentă, a acelei bucurii de a primi, mai ales cu respect, darul pe care mama, alimentele, viaţa ţi le fac... Atunci, în această situaţie, eşti caşilaoîntâlnire cu iubita, când deşi ai laîndemânăîntreagaresursăacolaborării, a prieteniei, a armoniei, tu te laşi păcălit de gândurile ce te frământă, păcălit de frământare(sclav al acesteia) şi din întâlnirea atât Qe mult aşteptată, care vă pune la îndemână întreaga şansă a unei seri minunate, se alege praful... şi acest praf îl aruncăm în ochii celuilalt, dând vina pe te miri ce, pe faptul că nu a fost suficient de zâmbitoare partenera, că nu i-a stat bine coafura... pe ea... când în realitate vina este în alegerea noastră de a rămâne în trecutul unor evenimente ce nu sunt în clipă prezentă sau în viitorul unor alte evenimente (frici, complexe, gânduri...) în aceeaşi măsură neaparţinând clipei prezente! Iar orgoliul nu te lasă să vezi consecinţele şi-atunci, neidenti fi cându-le, repeţi aceleaşi experienţe, *că doar aşa este viaţa,* aşa fac toţi şi de ce să fiu eu mai cu moţ... şi lecţia se repetă, din nou nu observi nimic... chiar tu fiind atunci cel ce îşi dă verdictul de repetent la această lecţie...

Dincolo de metaforele acestor imagini, dincolo de ceea ce orgoliul acum nu te lasă să vezi ce este, fiecare întâlnire a noastră este o şansă de a mai trece un examen, de a adăuga paşii fireşti ai propriei evoluţii în sensul acesteiaşi nu împotriva ei..

Dincolo de aceste imagini, dincolo de ceea ce ele însele ne spun, deşi sunt foarte multe lucruri care merită observate sunt foarte mulţi ***i*** deasupra cărora să putem pune punctul, aş vrea să nu mai insistăm ci şi tu şi eu, să ne aplecăm mai degrabă asupra noastră şi în intimitatea propriei sincerităţi, să ne recunoaştem, fiecare dintre noi lui însuşi ceea ce este *de* RE-CUNOSCUT...

Prietene, acum când alternativa acesta îţi stă la îndemână când ai toate datele pe care să le poţi folosi, te vei descoperi capabil să te bucuri de faptul că în loc să rămâi după - amieze întregi în bucătărie pentru a îi face plăcerea obişnuinţei sau papilei gustative, îi vei oferi acesteia câte o surpriză nouă, mereu mai deosebită. Şi la nivelul timpului care îţi este necesar pentru această nouă experienţă, vei descoperi dintr-o dată că poţi să ai foarte mult timp liber, pentru tine, pentru a face ceva, altceva decât OBIŞNUINŢE... Această libertate (acest timp pe care îl ai la dispoziţie) poate în egală măsură să te păcălească, să te folosească el pe tine în loc să-1 foloseşti tu pe el, poate să îţi lase impresia că, din plictiseală, ce importanţă are, neştiind ce să faci, dacă te mai opreşti şi în dreptul frigiderului... şi-apoi revii... Poţi tu să decizi să îl foloseşti având de acum, atâte lucruri noi de observat, de descoperit, de cercetat, de analizat de data aceasta conştient că vor fi cunoaşterile tale, descoperirii tale... realitatea ta în care vei putea să te regăseşti, la fel fiului rătăpitor revenit acasă, unde pe aceeaşi prispă, se aşteaptă el pe el însuşi, cu atâta răbdare, de foarte mult timp... Şi niciodată nu este prea târziu pentru bucuria de a te reîntâlni cu tine însuţi, de a te lua în braţe, ca pe un prieten drag, pe care credeai că

l-ai pierdut... Şi vă puteţi aşeza în intimitatea acestei bucurii a reîntoarcerii, la o cafea, să staţi de vorbă, tu cu tine, să vă spuneţi tot... Şi cel mai uşor, tu cu tine vei sta de vorbă scriind, aşternându-ţi pe hârtie, toate gândurile tale prezente, avân-du-te astfel ca o imagine vie pe tine în fătata... Şi acest prieten vechi, revenitacasă, îţi va povesti atunci, despre multe păcăleli, despre multe aventuri, pe care măcar tu ai şansa să nu le repeţi... să le cunoşti consecinţele prin sacrificiul acestui minunat prieten...

Poate că tocmai în această intimitate a ta cu tine, prietenul tău drag, care îţi eşti tu ţi e, îţi va mai desconspira şi alte realităţi, poate că în acelaşi context, el îţi va spune despre realitatea alimentaţiei, pe care noi acum am străbătut-o doar prin primul ei pas, vei înţelege astfel de ce *bucătăria fără bucătărie,* îl vei crede pe el, fiind sinceri amândoi, că realitatea alimentaţiei noastre nu constă în ingurgitarea mediului, a ceea ce ne înconjoară, ci că este un proces continuu mult mai intim, mult mai subtil, că adevărata noastră hrană este prana, pe care nu o preluăm prin intermediul gurii ci pe calea nărilor ce ne conectează permanent la întrega energie a întregului...

Dar nu avem dreptul'de a-i răpi bunului tău prieten care în curând va reveni la tine, bucuria redescoperirii acestor adevăruri ce fac parte din realitatea ta... Este însă necesar să îţi reaminteşti că pentru ca în întregul tău să mai poată fi adăugată câte o descoperire ce îţi aparţine, va trebui ca din paharul plin cu ştiinţă (cunoaşteri) care sunt din exteriorul tău, să mai goleşti câte un pic, astfel încât în acest pahar (în conştientul tău) sase poată adăuga câte ceva... altfel, chiar dacă ai adevărurile sub nas, păstrând paharul cunoaşterilor tale plin de cele cu care te-ai obişnuit prea mult (de care nu-ţi vine acum sate desparţi), realitatea ta nu se poate apropia de tine, va curge în afara acestui pahar, rămânându-ţi la.fel de străină ca şi

însingurarea, înstrăinarea ta de tine însuţi!

Iată, Prietene drag, că este necesar acum să mai observăm un lucru, să fim în aceeaşi sinceritate părtaşi la ceea ce descoperim, că tot ceea ce are un început, va avea şi c finalitate... în aparenţă, jocul nostru a avut un început, şi-a stabilit prin propria noastră colaborare regulile pe care noi împreună le-am respectat, jocul atunci ne-a respectat, nici tu nici eu nu suntem învinşi sau învingători ci poate viaţa noastră are ceva de câştigat din jocul nostru...

Şi - acum, aparent jocul trebuie să se finalizeze... Am petrecut nopţi mi nunate împreună, pentru care îţi mulţumesc".. Şi uite aşa, noapte după noapte fără chiar să ne dăm seama, în jurul nostru s-a modificat ceva, acum Soarele se află deja în Constelaţia Vărsătorului, acel unic simbol uman al zodiacului...

... **fie ca acest simbol să fie de bun augur !**

... Prietene ... înainte ori dincolo de toate acestea, aşa cum nu se poate identifica un început, nu poate fi identificat nici un sfârşit... între toate acestea poate fi doar evoluţie, dinamica acesteia ... iubirea...

...în această aparentă stare de final, haide, în aceeaşi sinceritate să ne reamintim că nici tu nici eu nu am spus, scris sau inventat toate acestea, că doar prietenia îşi poate aduce aceste daruri, ori că în prietenie, dincolo de NOI, nimic nu este...

...şi să ne mai reamintim că povestea acestei cărţi are un început, în felul oricărei poveşti, prin darul unui prieten, numai că nu la gura sobei ci în bucuria darului chiar... o simplă salată de vinete a fost atunci suficient ca revenirea în legalitatea necesităţii să aducă pe buzele acestui minunat OM... şi pare acum o întâmplare că el se numeşte ION... să aducă deci la nivelul cuvântului : " va trebui să scrii această reţetă , se pare că o reţetă face mai mult decât un tratat de filozofie..."

...şi-atunci, nu am înţeles nimic... şi totuşi, Prietene, ai descoperit de acum chiar tu că din nici unul dintre aceste tratate, de filozofie chiar... nu ai descoperit că gestul liber consimţit, chiar şi acela alimentar, te poate salva... de-acum, nu ne mai putem împiedica nici măcar de pofta unei salate de vinete, pentru că SE POATE '

... dincolo de "darul din dar" iată că împreună am dăruit acum, ceea ce este necesar, în aceeaşi măsură în care am fost dăruiţi ...

Cuprins